醒来的女性

（套装共5册）



身体、爱情、婚姻、职场中
女性的困境与觉醒

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

总　目　录

醒来的女性：戴潍娜导读版

你的身体，是一切美好的开始

妈妈的“战争”

理性的抉择：女性如何做决定

凯特的选择

SHE

Classics

Marilyn
French

The Women's
Room



醒来的女性

戴潍娜导读版/设计师联名书系/SHE经典

[美]玛丽莲·弗伦奇|著　余莉|译

北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

版权信息

醒来的女性：戴潍娜导读版

The Women's Room By Marilyn French

作者：［美］玛丽莲·弗伦奇（Marilyn French）

译者：余莉

出品方：未读·文艺家文库

出版社：北京燕山出版社

Copyright © 1977
by Marylin French
Published in agreement with
Regula Noetzli – A liate of the
Charlotte Sheedy Literary Agency,
Inc., through The
Grayhawk Agency.
Simplified Chinese edition © 2020
by United Sky (Beijing)
New Media Co., Ltd.
All rights reserved.

目录

推荐序　“她者”的醒来

Volume 1

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Volume 2
01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
Volume 3
01
02
03
04

05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
Volume 4
01
02
03
04
05
06
07
08
09

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
Volume 5
01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14

15
16
17
18
19
20
21
Volume 6
01
02

推荐序

“她者”的醒来

戴潍娜/文

娜拉的觉醒，始自一个怀疑的时刻。从全权的信任、依赖、委托，到带着质问，怀疑地睁开眼。这是一个惊恐的时刻，一番前所未有的胜利，同时也是一出悲剧性的大戏。从此，命运不在天神或夫君的庇护之下；她自己的命，须一分一厘地挣。文明随之出现一种迷人而危险的转折，女人走入了没有穷尽的革命旅程。

早在奴隶制和私有制产生之前，女人就已被归为私有财产和美丽的奴隶。她们既不能像公民一样行使公共权利，也不能如一个完整的人一样，拥有哪怕是对自己身体的私人权利。男权社会通过摧毁女性的自信、人格，漠视其创造力价值，从而实现控制和奴役。不同的性别和多元的关系，被强制性地压缩在单一的权力模式里。这一人类史上最古老的压迫形式，压迫着男权结构中的每一个女人和男人。我们的整套文明，建立在一半人沉默的历史上。

女人的声音沉入海底，女人无法聆听自己。

维系这种天然的剥削与沉默，需要不间断的催眠。如果谁不幸提前醒来，那么，从女性意识苏醒的那一刻起，她就成了社会结构中需要被清除的异己。她们或是被安上“歇斯底里症”的疯女人（据说这类病症多发于天赋极高，却不能适应其社会角色和社会责任的女性），因为过早觉察到世界的疯狂，而给当成疯子被疯狂对待；或是成为被

埋没的女作家、女艺术家、女科学家，是罗丹的情人、艾略特的太太、莎士比亚的妹妹[(1)]……或者干脆变成女妖、女巫、女怪……抑或她们谁都不是，只是不安分的太太、不开心的母亲。从某一天起，她们开始拥有共同的骂名——一群无可救药的女权主义者。

时至今日，女权主义者依然被很多人视作恐怖分子一样的可怕存在[(2)]，她们是最富有革新精神，然而却最不受待见的那类人。女人一做回自己，就让社会打哆嗦：的确，她们往往是比男性更激进的革命者，只因“她者”的历史，更值得被清算。如果一部小说野心勃勃地想挑战这段沉默史，试图揭穿女人成长过程中积累的甚至连自己都尚未察觉的不公、恐惧、焦虑与幻灭，它大概需要拥有像《醒来的女性》这样的恢宏体量。这部小说采集了各种女人的声音，触碰了整整一代女性的困境。

《醒来的女性》讲述了书呆子米拉和她周遭那些不同背景、不同阶层、不同性格的缤纷各异的女性，她们一个个如何醒来，又如何一个个被毁掉的故事。

每一个人物，都是“一个呼啸的战场”。作者弗伦奇从每个女人内心深处挖出了反叛者的影子，邀请大家一起来思考女性从出生起就接受的种种规训、引导和暗示。笔尖深入至人性、情感关系、权力结构中的盲点和痛点。这些反叛者，这些觉醒中的女人，充满矛盾、反复和不确定性。她们处于多重的撕裂之中，内心不断冒出错愕、惊恐和羞耻感。米拉、瓦尔、伊索、凯拉、莉莉……女人们成长为自觉或不自觉的女权主义者，可总有一些时刻，她们努力把这个陌生的女权主义者与自己进行切割，试图找回所谓的正常和快乐。然而，她们已经觉醒，就无法继续昏睡。

女人们认识到，必须进行一场“情感革命”，挑战“丈夫”所代表的那个外部世界对她们天然拥有的权力。这部包罗万象的小说，肥皂剧般展演了多对男女的婚姻真相，描摹出那个年代婚恋关系中的众生百态——亲密关系中的每个家庭，都有自己独特的、相互攻击的方式。这些伤害几乎无从避免，即便是两个品性高贵的人，哪怕他们拥有优良的阶级出身，抑或志同道合默契如一人，都无法消解其中隐藏的精神暴力、被巧妙掩饰的剥削和以幸福之名被夺走的一切——那是男权社会所教习的唯一爱的方式。小说近乎绝望地披露出，在父权体制下，爱之不可能与爱之幸存。

20世纪70年代的美国，女人的阶层上升通道已不局限于“结婚”这一条独木桥，她们拥有受高等教育的机会。主人公米拉在经历了一系列性恐惧、处女危机和失败恋爱后，嫁给了门当户对的医学院学生诺姆。不同于那些维多利亚时代的“女性成长小说”，总以女主角的结婚为圆满结局（那的确常常意味着女性自我“成长”的终点），米拉步入婚姻，故事才刚刚开始。学霸米拉婚后就辍学在家相夫教子，随着医生丈夫收入渐涨，二人稳步迈入中产阶级，搬到有钱人聚居的郊区。米拉顺理成章当起了“顺义妈妈”，每天围绕着丈夫、孩子和八卦。直至看似完满的婚姻一桩接一桩地破裂，妈妈们曾经无话不谈的下午茶风光不再。她们的正义，最终转为抱歉。她们的呐喊，渐渐沉默。突如其来的婚变之后，米拉选择去哈佛深造，在剑桥镇结识了以瓦尔为首的思想独立的高知女性，组成了小小的精神共同体。她们彼此支撑，见识高明，却也不能阻挡女人们奔赴各自悲剧的命运。

随着技术发展急速磨灭男女在生产过程中的体力差距，恩格斯论述中性别压迫的起源和基石日渐瓦解。此书出版前十三年，林登·约翰逊总统签署颁布了美国女权运动史上具有分水岭意义的《民权法

案》，其中第七章正式引入了“性别”概念，提出男女“就业机会平等”。然而法案颁布之初，许多人对此不以为然，甚至视法案为“侥幸出生的私生子”[(3)]，距离女性在职场上大施拳脚还有漫长的旅途，社会上多是一些“绝望的主妇”。“要毁掉一个女人……你只需要把她娶回家”。尽管此前的大半个世纪，她们接连赢得了选举权、遗嘱权，以及在不需要丈夫许可的情况下提出诉讼的权利，但是70年代绝大多数美国妇女的生活依然围绕着烤面包、四季豆展开。即便有洗衣机、烘干机和电冰箱这类“小小的解脱”，仍不能改变她们在婚姻里失去自我的“腐败的状态”和充斥她们全部生活的“肮脏的细节”。彼时，避孕工具刚刚得到大规模推广，女性由生育不受控制的自然状态向社会化过渡。她们开始享有避孕带来的身体解放和闲暇时光。在逼死人的空虚之中，主妇们开始检视自己的感受，日渐觉察到不对劲的地方，全身涌动着实现自我价值的渴求。这份渴求与她们既定的社会角色、性别分工产生了激烈的冲突。反抗者由此认识到，所有这些“他们”的规则和真理，都在讲述同一个谎言——女人是天生的受害者。而这显然是馊掉的隔夜菜，在第二次女权运动浪潮斗志昂扬之际，尤难下咽。

这一波由贝蒂·弗里登、凯特·米勒、朱迪斯·菲特利等掀动的女权浪潮中，性暴力、性别歧视、女性参政议政、同工同酬、女性文学传统等都处于议题中心。随着时间的推移，女权主义改变着世界，也改变着女性自己。醒来的女性们，面对着不一样的风景。当米拉们还停留在半辈子对性一知半解，精打细算欲望和风险的比例的时候，女权主义已迎来了轰轰烈烈的“性解放”。波德里亚曾批评女权运动中的某种近视，认为“性解放”磨灭了界限，导致参照原则的丧失，最终使得诱惑缺席。而这些模糊了的界限，需待四十年后席卷全球的“Me Too”运动再次予以厘清。从大鸣大放的性解放，到精耕细作的改良性文化，女权运动道阻且长。90年代以后，女权主义阵营内部兴起大混

战。不同种族、阶级、性向的女性群体，携带着各自不同的诉求，参与到后现代女权主义论战之中。事实上，对女权主义最激烈、最戳中要害的批评都来自其内部。女权主义者们从一开始就抵制“完美”——经由男人定义的完美妻子、完美母亲；女权主义理论也同样摈弃了“完美”，它在分裂和批判中成长。如同一个足够健康的有机体，它没有极权政治的整齐划一，也没有绝对的领袖和中心，它甚至不需要合法的继承，参与者更多是从个体经验出发作出判断和选择，这些判断也绝不是非此即彼。而这些恰是有别于男权秩序的女性政治的特征。当伊瑞葛来发问：“在男性专擅的秩序之内，能否出现女性政治？若其为有，在此政治过程中需要什么样的变革来配合？”[(4)]弗伦奇似乎在一个小小的精神共同体中预见到这种女性政治的可能性——它以倾听为核心机制，如同子宫般滋养个体多元化的需求和选择，待到一定时刻即与母体分离，发展新生。主人公米拉所在哈佛的小团体，一个微型精神共和国，最终优雅地走向分裂和分别。即便彼此坚持己见，她们依旧一次次表示理解。“那晚的分别，像芭蕾一样优雅又正式……只有适度的端庄举止、彬彬有礼，才能表达她们到底有多亲密，她们之间的距离有多么不可逾越。”

及至千禧年，互联网时代的女性声音集体爆发。曾有一个有趣的全球问卷调查：“如果互联网有性别，那么它是男还是女？”绝大多数网民投票相信，互联网是女性。互联网让人们可以友好地跨越各种不同的界限，它非常多元，又不具备直接暴力，这些都更接近女性气质。事实上，我们如今的整个文明都开始女性化，这可能是互联网和城市化进程共同作用的结果。“她者”的回归，毋庸置疑是这一时刻的历史需求。当瓦尔愤怒地斥责“一个充斥着‘你们’——满是男人的世界”，女权主义者们在一代又一代人中添加进“我们”的声音。

娜拉们当然可以，也应当保持她们的愤怒。

《醒来的女性》出版四十多年之后，女人们一觉醒来，依旧无处可逃。弗伦奇对此大约不会太过惊讶，“我无法想象，哪一种社会结构能容纳这种安排，却不用改变所谓的人性”。人性之中，竖着古老的高墙——人对于他人缺乏同理心，“这一群人对另一群人也是一无所知”，男人和女人之间更是欲望远超理解。伊瑞葛来这样的理论家很早就意识到，女权的呐喊不应以男性作为比照而存在，更多是要通过回归女性生命本质的内在体验，来思考性别差异、自身与他者的关系。弗吉尼亚·伍尔夫也有这方面的自觉，她在《奥兰多》中虚构了伊丽莎白时代的男性贵族奥兰多，在经历一系列对爱情的失望之后，有一天他突然变成女性，重新以女性的身份体会这个世界，才意识到原来作为女人生活在这世上竟有那么多的麻烦。女性解放运动，绝非一个性别打倒另一个性别——那只是另一种意义上的男权。其真正诉求是一场结构性的逆转，将女性和男性从封闭且唯一的权力结构及认知模式中解放出来。女性权益的争取，仅是其表层；更幽微的部分，是让男性与女性都能跨越自身去体会沉默的另一半世界。这种超越自身性别的体察，带来的将是人性的拓展和成长。

这终究是一个无法与他人彻底切割的世界。女人和男人面对共同的罪孽，承担同样的未来。“她者”们千辛万苦地醒来，她们的愤怒，是一种净化，是从悲剧经历中萃取出的精华，它深刻积极地改变着人们原本看待事物的方式，帮助我们对抗普遍的麻木、愚蠢、不公，对成长的扼杀，对生命热情的怠慢。“希腊语中，遗忘的反义词是真相”，真相炙烤着醒来的女性。

她们最终站出来代表她们自己。

2020年春节

Volume 1

01

米拉躲在女士洗手间里。尽管有人已将门上的“女士”二字划去，在下面写上“女人”，可她仍然称它为“女士洗手间”。三十八年来，这种叫法已经成了习惯，她从不曾多想，直到看见门上那被划掉的字。在她看来，“女士洗手间”是委婉的叫法，原则上，她并不喜欢委婉语，可她同样讨厌那些被她称为粗鄙言辞的话，她这辈子就连“妈的”都没说过一句，即便话到嘴边也不曾说出口。然而，此刻三十八岁的她却为了安全感，缩在塞韦尔楼[(5)]底层的洗手间隔间里，盯着，不，是在琢磨，那个被划掉的字，以及其他同样潦草地写在涂着灰色瓷漆的门上和墙上的字。

她穿戴整齐，坐在马桶圈上不住地看着表，感到自己愚蠢可笑而又不知所措。假如神情冷酷、穿着大衣、手握着枪插在衣袋里的沃尔特·马修，或是怒目圆睁、穿着高领毛衣、惯于杀人的双手已经按捺不住的安东尼·珀金斯[(6)]，正在外面的走廊里等着她就好了。只要有那样一个既有魅力又可怕的人在等待着她，而她则慌张地坐在这里，想寻找一条出路，那么这一切就另当别论，甚至可能是令人激动的。可即便这样，一定会有一个冷酷又绝情的加里·格兰特或伯特·兰卡斯特[(7)]，贴着另一条走廊的墙壁悄悄摸过来，等待沃尔特现身。她悲哀地想，那样就已经够了。此刻的她感到无比失落，如果上述任何一个人在家里等着她，她就不会躲在塞韦尔楼底层的洗手间隔间里了。她会和其他同学一起，待在楼上的走廊里，背靠着墙，把书放在脚边，或是步态轻盈地从那些茫然的面孔前走过。如果知道有他们这样的一个人在

她家里，她就可以超脱这一切，从此安然地独行于人群中。她苦苦思索着这个悖论，但也没想多久，因为那些乱七八糟的字太有意思了。

“打倒资本主义，去他的军工复合体。杀光所有的法西斯猪！”

下面还有对这几句话的回应：“说得太简单了。必须想出新办法，干掉这些法西斯猪。它们死去，新的猪又来，就像伊阿宋[(8)]那头沙文主义蠢猪种下的龙牙长成了军队。[(9)]猪因血而肥。这个过程漫长而艰难。我们一定要保持清醒，抛弃那些该死的老一套，我们一定要像乔伊斯[(10)]那头沙文主义猪一样在沉默和流亡中奋斗，像他一样狡猾。我们必须进行一场情感革命。”

第三个人又加入了讨论，她用紫色墨水写道：

“好好待在你的茧里吧。谁要你帮忙？没站在我们这边的就是我们的敌人。凡是支持现状的人都有问题。来不及了，现在就开始革命！干掉法西斯猪！”

第二个回应的人很明显喜欢这个位置，她又回来了，因为下一条回应正是她的笔迹，而且用的是同一支笔：

“以剑为生的人终会死于剑下。”

紫色签字笔在其后潦草地写了几句，笔画张牙舞爪，字大得吓人：

“该死的基督教白痴！用你的箴言集噎死他们吧！权力至上！一切权力归于人民！权力属于穷人！此刻，我们就要死于剑下了！”

这最后的爆发结束了本次讨论，不过，两侧墙上还有其他类似这样的字迹，而且几乎所有话语都是有关政治的。墙上还贴着各种海报，比如学生争取民主社会组织、“面包与玫瑰[(11)]”和“碧丽提丝之女[(12)]”的会议通知。米拉的眼神从一幅粗略勾勒的画上移开，上面画的是女性生殖器。画的下面还有几个字：“它是美丽的。”尽管这幅画看起来像极了一朵盛开的花，米拉还是认定那上面画的是女性生殖器。但她不太肯定，因为她从来没有见过自己的生殖器，而在解剖图上，这个部位也不会直接呈现出来。

她又看了看表。现在，她可以走了。她站起来，习惯性冲了冲根本没用过的马桶。有人在马桶后面的墙上写了几个字，笔画参差不齐，看上去像是用指甲油写的。红色的指甲油往下流，在下方形成厚厚的一颗“珍珠”，好像这字是用鲜血写的一样：“人皆有一死。”她深吸一口气，走出隔间。

这是一九六八年。

02

出于习惯，她仔细地洗了洗手，又梳了梳她那精心打理过的鬈发。她往后退一步，借着厕所里明亮的灯光照了照头发。头发的颜色看起来有些特别。自从去年开始她不再染发，新长出的头发不仅越发灰白，还带有淡淡的耗子毛般的棕褐色。所以她又开始染发，不过这次的橘色似乎有点儿太重了。她凑近镜子，又检查了一下眉毛和一小时前刚涂的蓝色眼影。妆容都还完好。

她又后退一步，试着让镜子照到自己的全身，可未能如愿。自从改变穿衣风格后——也就是进哈佛以来——她就无法在镜子里完整地照出自己。她可以在镜子里看到自己身体的各部分——头发、眼睛、腿，可是这些部分就是没法相互协调。头发和眼睛还算相配，嘴巴却很别扭。在过去的几年里，她嘴唇的形状改变了。两条腿看起来还不错，但配上笨重的鞋子和百褶裙却又不好看了。上身太胖，而腿又显得太细，尽管她的体重还和十年前一样。她忽然觉得有什么东西从胸口涌上来，急忙转过脸去。已经来不及烦恼了，她缓缓地向镜子转过脸来，并不去看镜中的自己，只是掏出口红在下唇勾了唇线。她的眼睛什么也不看，只是盯着自己的嘴唇。然而，她还是能看到整张面庞，一瞬间，她心中满是酸楚。她将发烫的额头抵在冰冷的砖墙上，而后想起自己是在一个满是别人细菌的公共场所，便匆匆转身离开了。

她沿着楼梯往上走，楼梯一共有三段，陈旧不堪，吱嘎作响。因为女厕所是在这幢楼建成很久后才加上的，所以位置才会如此不便。这所学校原是为男士所建，听人说有些地方女士还不得入内。于是她

就想，怪了，这是为什么？既然女人如此微不足道，还有谁会费尽心思把她们赶出去呢？她到走廊时有些晚了，走廊里已空无一人，也没有人在教室门外闲逛了。十分钟前还在这里的那些空洞的眼神、木然的面孔和年轻的身体已经不见了踪影。正是这些经过她却对她视而不见、全然漠视的眼睛，迫使她躲藏起来。他们让她感觉自己是个隐形人。你明明有一具有形的躯壳，而别人却看不见，那无异于死亡。人皆有一死，走进教室时，她不断地喃喃自语着。

03

或许你觉得米拉有些可笑。我也这么觉得。可我又有点儿同情她，可能比你更加同情她。你认为她自负、肤浅。在我看来，这些词或许可以用在她身上，可是，最先浮现在我脑海中的并不是这些。我认为她的可笑之处在于躲在厕所里，可比起这一点，我更不喜欢她那张刻薄的嘴，她显然也意识到了这一点，所以才试图用口红去遮掩。她的刻薄是那种不时发出“啧啧”声的刻薄，她砰地关上了脑中的教养之门，把宽容挡在了门外。可我又为她感到难过，至少当时是这样，后来便不再如此。

因为开门或者关门都不重要，最终你还是被困在盒子里。我无从探知两种生活方式之间有什么客观上的不同。我所能看见的，只是幸福水平的不同，说是这么说，我也不很确定。如果叔本华所言不虚，那么，人类就不可能获得幸福，因为幸福意味着没有痛苦，正如我的一位叔叔所言，人只有在死亡和烂醉时才不会感到痛苦。彼时，米拉关掉了所有的门，此刻，我打开了所有的门，而我们都感到痛苦。

一九六八年，我回到哈佛，在这里待了很久，无论天气怎样，我都会沿着湖滨散步。我总是想起米拉，还有其他人：瓦尔、伊索尔德、凯拉、克拉丽莎和格蕾特。那一年本身就是一扇敞开的门，却也是一扇神奇的门：你一旦走进去，就再也出不来。你站在门后，回望身后的事物，它们就像童话书里的国度，五彩缤纷，有田野、农场，还有带塔楼、燕尾旗和锯齿栏杆的城堡。那里的房屋全都是宜居的村舍，盖着茅草屋顶，在午后的阳光下熠熠生辉。住在城堡里的人和住在茅舍里的人一样，都有着简约的身影，却也能让你一眼就分辨出

来：善良的王子、公主和仙女是金发碧眼，而坏王后和继母则是一头黑发。我认为，在那里有一个虽然长着黑发却依然善良的女孩，可她也不过是个例外。善良的仙女穿着淡蓝色的纱裙，手拿金色魔杖；恶毒的仙女则穿一袭黑衣，驼着背，长着大下巴和长鼻子。仙境里虽然有几个臭名昭著的巨人，有许多邪恶的继母和老巫婆，却没有坏国王。我小时候就希望生活在书中的仙境里，我评价周围事物的标准是看它们是否与仙境相符：美是仙境，不是现实。我还曾集中心力，试图让仙境在头脑中变成现实。如果我能做到这点，我会欣然抛弃真实世界去到那里，我甚至愿意抛弃我的父母。或许，你以为这是早期精神分裂症的表现，可在我看来，我最终就是那么做的——住在一个只有五种基本颜色的仙境里，边界分明，里面没有弄乱草地的啤酒罐。

我之所以如此喜欢缅因州的海岸，主要是因为在这里你几乎顾不上去幻想这些。这里的风又冷又冽，整个冬天，我的脸都有些皲裂。拍岸的海水令我兴奋，而且每每如此，就像纽约的地平线带给我的感觉一样。用来形容它的都是些老掉牙的词——壮观、宏伟、汹涌，不过，怎么说都没关系。它本身就能让我联想到上帝。这些巨浪带着一股原始的力量，起起落落，发出恐怖的隆隆声，拍打着岩石，激起漫天白沫。如此有力，如此美丽，却又如此可怕，对我来说这就是生命的象征。还有沙滩和岩石，以及它们培育的全部生命——蜗牛和贻贝。我常常把岩石戏称作蜗牛的廉租房，或者贝类的贫民区。你知道吗？那里的蜗牛比中国香港的人潮更拥挤。沙滩并不适宜散步，缅因州那灰蒙蒙的天空似乎扩展到了虚空之中。这里的天空，让人丝毫联想不到乐土——乐土的天空，应是如海水般湛蓝的，那里应该种着橄榄树，西红柿由青变红，鲜艳欲滴，在阳光里粉刷一新的白墙的映衬下，柑橘在翠绿的树叶间闪烁。而在这里，海水、天空和岩石都是灰色的。这里的天空只能看向北方，看向那冰冷的极点；当天空向北弯

成弓形时，你甚至可以看见它的颜色一点点褪尽。真如冰雪皇后[(13)]统治下的白色世界。

我说过尽量抛开童话般的幻想，但我似乎无药可救了。所以，我站在这门口，一边回望着童话世界，一边享受着痛苦，孤独中又带着些许优越感。也许，我该转身面对现实世界。可我做不到，我无法向前看，只能回望那个童话世界。不管怎样，这一切都荒唐极了。因为我要说的是，米拉一生都活在童话世界里，当她穿过门时，脑中还全是童话世界的样子，她对现实世界一无所知。不过，她显然认为童话世界就是她的现实世界。因此，如果你想去评价她，就不得不搞清楚她的现实是否和其他人一样，换言之，她是不是疯了？在她看来，恶毒的皇后可以根据面容与身形判断，善良的仙女亦然。每当她需要帮助时，善良的仙女就出现了，她每次挥动魔杖都分文不取，帮了忙后随即消失。至于米拉是否心智正常，就要由你来判断了。

04

我不再试图武断地判断事物。就连这不毛之地上也满是生命：在海洋里，在苍穹上，在岩石中。我来到这里，是为了逃离一种更加深沉的空虚。往内陆几公里，有一所三流的社区大学，我就在那里教“童话与民俗学”（还真是逃也逃不掉！）和“语法12”之类的课程，我的学生大部分是成绩较好，能上州立学校或取得教师资格证，并快乐地享受着寒暑假的女学生。等等，容我想想，到底有多快乐呢?

看那岩石上的蜗牛群：堆积的卵石间有成千上万只蜗牛和贻贝，它们簇拥在一起，就像生活在古都的居民。它们拥有数千年来遗传的美丽色泽：红色、金色、蓝色、白色和橙色。它们聚居在一起。我还发现一个特别之处，它们每只都待在自己那块小小的地方，丝毫不去侵占更多的空间。你觉得它们还会因为没有容身之地而死去吗？很显然，它们生活在一个封闭的小圈子里。我喜欢来这里，观察它们，我从不触碰它们。但我一边看，一边想，它们不必创造秩序，也不必创造生活，那些东西是它们与生俱来的。它们唯一要做的就是活着。你觉得，这样的生活是不是好像幻象?

我感到孤独极了。我拥有足够的空间，可这却让我感到空虚。或者我并没有足够的空间，或者此空间非彼空间。克拉丽莎曾说过，孤独就是疯狂。她从不轻易发言，从她口中说出的话必定经过深思熟虑，就像熟透的瓜果。未到瓜熟蒂落时，她绝不与人分享，也正因如此，她才常常保持沉默。所以，我猜孤独就是疯狂。可我又能做什么呢？在每年参加的一两次同学会上，我不得不听那些学术八卦、校长混乱的报告（与现实毫不沾边），以及挖苦系主任无能的恶心笑话。

在哈佛那样的地方，人们聊起学术八卦时很虚伪、做作，“拽人名”和大惊小怪处处可见，要不就是沾沾自喜、刚愎自用。在这样的地方，人人都觉得自己是失败者，八卦总是刻薄的，而且充斥着厌恶与轻蔑，这又为人生的失意增添了几分苦楚。除了几名年轻的男教员，这里没几个单身的人。女人就更少了，而且无一单身，除了那个在教职工大会上做针线活儿的六十岁寡妇。我不可能全知全能，对吧？我该为自己的命运负全责吗？我不认为感到孤独全是我的错。人们——其实就是伊索[(14)]——写信说（她一定会说！），我周末应该开车到波士顿，去单身酒吧。她就是这样，而且她总会遇到某个有趣的人。可我不会，这点我是知道的。我顶多遇到一些肤色黝黑、蓄着短络腮胡（还算不上胡子）、赶时髦的中年人；或是衣着新潮（粉色外套，栗色裤子）且一周去健身房或网球场三个小时也减不掉肚子的人，比起我自己的空虚，他们的空虚更会将我逼死。

于是，我沿着沙滩散步。从去年九月开始，这一年我频繁地来这里，围一块方头巾，穿着溅满油漆的蓝牛仔裤——我曾用这样的油漆粉刷我的房间，想让它变得更舒适一些——还有一件绣花披风，那是凯拉从新墨西哥给我带回来的，冬天的时候，我还会在外面套上一件带衬里的厚尼龙外套。我知道，已经有人在说我是一个喃喃自语的疯女人了。一个不顾“形象”的女人，是很容易被当成疯子的，正如米拉一样，她跑出去，买了可笑的短百褶裙，只因为她要回到学校了。可是，从另一方面看，或许他们是对的，或许我真的疯了。这里的人并不多——几个钓鱼的人，几个带孩子的女人，以及像我一样来这里散步的人。可他们都用奇怪的眼神看着我。

他们用奇怪的眼神看着我是因为我有其他的问题。因为学校上周就放假了，要应付那些试卷和考试，忙乱中，我无暇多想，于是两个

半月以来，我都无事可做。假期的快乐，对我来说就好比撒哈拉沙漠，在肆虐的阳光下不断延伸，变得空旷、空虚。我想，我该计划明年的课程了：我要读一些童话（童话和民俗学），要试着多了解乔姆斯基（语法12），还要找一本更好的写作指南（作文1—2）。

啊，天哪。

我才意识到，这是我今年第一次，或许也是人生第一次，感到孤独而又无所事事。或许正因如此，所有往事才统统向我涌来。这些记忆跌跌撞撞进入我的脑海，令我认为，我的孤独并不全是环境的错，当时我还不明白，这或多或少是出于我自己的选择。

我也曾做噩梦，梦里满是血腥。我夜复一夜在梦里被追逐，夜复一夜转身打那个追我的人，我狠狠地打，不停地打。就好像我很愤怒，好像有多大仇恨似的。可我从不许自己心生仇恨，这恨意又是从哪里来的呢?

我沿着沙滩走，不断想起米拉来到剑桥头几个星期的样子。她踩着高跟鞋，步履蹒跚（她穿高跟鞋总是走得踉踉跄跄，可她还总是喜欢穿）。身穿羊毛三件套，头发用发胶定了型，她近乎慌张地看着路人的脸，渴望有人投来一道犀利的目光，或评价般的微笑，好让她确定自己的存在。每当想起她，我的胃就会痉挛一下，带着一种微妙的轻蔑感。可是，对那个和我如此相像的女人，和我的母亲如此相像的女人，我怎敢有这种感觉呢?

你敢吗？你是知道她的：她就是那个在乡间俱乐部打桥牌的金发碧眼的妇女，两杯曼哈顿鸡尾酒就可让她饮至微醉。在穆斯林国家，他们让妇女穿上长袍，戴上面纱，这样别人就看不见她们。她们买些

鱼肉或蔬菜，转身走进又黑又窄的小巷，回到家，砰的一声关上门，任这声音回荡在古老的石头之间。人们看不见她们。你看不见女人站在卖手套或丝袜的柜台边，看不见她们拨开谷类食品盒，或者将六块牛排放进购物车里。你能看见她的衣服，看见那披散的头发，你停下来仔细打量她。她打扮得如此得体，换句话说，她和其他女人没什么区别，都不是妓女罢了。但或许她是，谁知道呢。今时不同以往，有些人已不能靠衣着区分。女人可以是任何身份的。是人妻还是妓女，真的不重要，因为无论怎样，在美国，女性都是最受蔑视的群体。你可能讨厌黑人、波多黎各人和怪人，但你至少还有些许害怕他们。有时，别人害怕你也是对你的一种尊重，而女性却连这样的尊重也得不到。

毕竟，有什么好怕呢？怕那个不停跑到镜子前看自己是谁的傻女人吗？米拉对镜子的依赖一如白雪公主里的皇后。我们很多人都是这样：我们听取别人对我们的看法，并对此深信不疑。我经常做杂志上的心理测验：你是一个好妻子吗？是一个好母亲吗？你的婚姻能永葆浪漫吗？菲利普·怀利[15]说，母亲就是一代蛇蝎，我相信他的说法，于是发誓决不做这样的母亲。我相信弗洛伊德所说“性别决定性格”，所以尽力去培养同理心和敏锐的天性。我记得玛莎说过，她的母亲不像母亲，她从没做过一件女人该做的事。她收集旧报纸和绳子，从不打扫卫生，每晚带玛莎去便宜的小餐厅吃晚饭。所以，玛莎结婚后，不知道怎么去和别的夫妻交朋友。别人到家里做客，她不知道端茶倒水，只是和乔治一起坐在那儿，和他们聊天。客人总是早早离开，然后再也不去她家，也不再邀请她去做客。“所以，我订了《女性家庭月刊》和《家政》。我满怀虔诚地看了几年。我把它们奉为‘圣经’，试着从中学习如何做一名主妇。”

我在沙滩散步时，时常听到玛莎的声音。还有其他人的——莉莉、瓦尔和凯拉。有时候我以为自己吞噬了所有认识的女人，脑中充斥着各种各样的声音。我走在沙滩上时，它们与海风、海水相混合，好似自然无形的力量，如龙卷风一样围着我转。我感到自己像一个灵媒，所有的亡灵拥向我，叫嚣着“放我出去”。

所以，今早我拟订了一项计划，以度过这漫长而空虚的夏天。我要把一切都写下来，追溯得越久远越好，尝试去探寻其中的意义。可我不是一名作家。我教语法（我讨厌语法）和作文，可是，教过中学课程的人都知道，你不懂写作也可以教人写作。甚至你知道得越少越好，这样你就可以按规则来写，相反，如果你真的懂写作，那么，导语、正文等规则也就不存在了。对我来说写作并不容易，我顶多能写下只言片语，记录几段时光、几段生活而已。

我正试着把这些声音释放出来。或许它们能让我明白她们何以结局至此，明白我此刻为什么会觉得被吞噬和被孤立。说起来，这一切都始自米拉。到底是为什么，三十八岁的她会躲进女厕所里呢?

05

米拉曾是个很独立的孩子。夏天，她喜欢脱光衣服，慢悠悠地逛到当地的糖果店。在她第二次被警察送回家后（还是她给警察指的路），沃德太太开始把她绑起来。她这么做并非狠心，只因为米拉去糖果店要穿过一条车水马龙的大街。她把绳子拴在前门的把手上，绳子很长，米拉还是能四处走动。可是，米拉喜欢脱衣服的习惯却没改掉，这令人难堪。沃德太太并不推崇体罚，她用严厉的责备和冷暴力取而代之。这个方法奏效了。新婚之夜，米拉不愿意脱衣服。渐渐地，米拉不再因为被拴起来而生气和流泪了。她学会了在那小小的一方天地里玩耍。不让她出去，她只好胡思乱想。于是，当绳子解开时，米拉成了一个俯首帖耳甚至有些羞怯的孩子，经常闷闷不乐。

她是一个聪明的孩子：开学第一天，她就把所有的课本学完了，无聊之际，她就将一学期剩下的时间用来活跃班里的气氛。结果学校决定让她跳级，如老师所建议的，把她调配到一个“更适合她水平”的班级。可她跳了几次，也没找到这样的班级。在她看来，同学们只是比她大几岁，高几寸，重几斤，比她更懂人情世故而已。她和他们说不上话，只是一头钻入藏在课桌里的小说中，她甚至会在上下学的路上看小说。

沃德太太觉得米拉将来会有出息——嫁得好，成为一个好女人。所以，她省吃俭用，送米拉去上培训班。米拉学了两年朗诵、两年舞蹈、两年钢琴，还学了两年水彩画（沃德太太年轻时喜欢简·奥斯丁的小说）。在家时，沃德太太教她不要跷二郎腿，不要和男孩子一起爬树，不要在小巷里玩捉迷藏，不要大声说话，不要同时戴三件以上的

首饰，也不要金银混搭。学完了这些后，她认为自己把米拉“培养成才了”。

可是，米拉有自己的私人生活。因为年纪比同班同学小很多，所以她没什么朋友，不过，她倒也不在乎这些。她把所有时间都用来看书、画画和幻想。她尤其喜欢童话和神话，所以后来她又接受了两年的宗教教育，此后，她的关注点就转变了。

十二岁时，她全身心地去研究上帝、天堂、地狱和尘世之间的关系。夜晚，她躺在床上，看着外面的月亮和云朵。她的床靠着窗户，她可以惬意地枕在枕头上，凝望着窗外的天空。她想象那些已逝的人，围成一圈站在天上。她想象他们的样子，他们也定然在往下看，是在期待一张友好的面孔吗？可她一个人也没瞥见过。读了一些史书后，她开始想地球上实际居住着多少人，然后她就开始担心阴间的人口问题。她想象自己在寻找三年前去世的奶奶，可望穿人群也找不到她的踪影。然后，她意识到，这些人都非常重，他们不可能全都站在那儿，否则，天堂就会被压垮了。也许，只有少数几个人在那儿，而其他人都在地狱里吧。

可是，米拉从社会学课本上了解到，她认为邪恶的穷人，并非打心底里邪恶，只是环境剥夺了他们的一切，造成了他们的贫穷。米拉认为，如果上帝是仁慈的，那他定能看到这种不公，也就会发善心，不会将那些少年犯都打入地狱。在她父亲每晚从市里带回来的《纽约每日新闻》上，总有关于他们的新闻。这个问题很棘手，她绞尽脑汁地思考了好几个星期。

她发现，要解决这个问题，就必须先了解自己，不仅要体会自己的感受，还要去检视这些感受。她相信自己真心想要爱人和被爱，真

心想做个乖孩子，想得到父母和老师的支持。可她怎么也做不到。她总是给母亲出难题，讨厌父亲的小题大做。她怨他们总拿她当小孩看。他们对她撒谎她也心知肚明。她拿着杂志上的广告去问母亲，母亲说她不知道卫生棉是什么。她在学校听到别人说“他妈的”，于是回家问母亲这是什么意思，母亲说她也不知道，可是，后来，米拉听到她悄悄地对马什太太说：“那种事，你怎么好跟孩子讲呢？”还有很多其他事情是她根本无权过问的。总之，这表明她父母眼中的乖孩子和她所认为的乖孩子标准是不一样的。她说不清为什么，只是按照父母的意愿行事，感觉就像有人要将她勒死、闷死。

她还清楚地记得，一天晚上，她因为一件事对母亲十分冷淡，因为这件事她明明是做对了的，母亲却不承认。母亲狠狠地责备了她，她就跑到漆黑的玄关坐在地板上生闷气，感到委屈极了，连饭也不肯吃。母亲来到玄关说：“米拉，快进来，别闹了。”母亲之前从没这样过。她甚至伸出手想拉起米拉。可是，米拉仍气呼呼地坐在那儿，不肯拉母亲的手。母亲只好回到餐厅。米拉都快哭出来了，心里不停地问自己：“我为什么要这么生气，为什么要这么顽固？”她多希望自己刚才拉起了母亲的手，多希望母亲再回来。可是母亲没有再回来。米拉继续坐在那里，脑中突然浮现出一句话：“他们要求太高，代价太大了。”她不确定那代价到底是什么，她将它称作“自我”。她爱母亲，也知道因为生气和冷漠，她失去了母亲的爱；有时候，沃德太太一连几天都不和她说话。可她依旧我行我素。母亲说，她被宠坏了，变得自私且冷漠。

她是一个坏孩子，可她不想当坏孩子。上帝肯定知道这点。如果代价不是这么大，她会是一个好孩子的。而她的坏也并非真的坏。她只是想做自己想做的事而已，这有那么可怕吗？上帝一定能够理解她

的，因为人们说，他能识人心。如果他能理解她，他也就能理解每一个人。没有谁想故意做坏人，每个人都想得到爱与支持。如此，也就没有人下地狱了。可如果地狱里一个人都没有，又何必要有地狱呢？所以，根本就没有地狱。

十四岁时，米拉把所有能从图书馆借来的、有趣的书都读完了。他们不允许她从成人区借书，所以，她把自家书架上那些索然无味的书也翻了个遍。其实，家里人也不知道那都是些什么书。那些书都是自然而然搜集的，都是死去的亲戚留在阁楼上的遗物。米拉从中找到了潘恩[(16)]的《常识》和尼采的《善与恶的彼岸》，以及瑞克里芙·霍尔[(17)]的《寂寞之井》——一本她完全读不懂的书。

后来，她既不相信地狱的存在，也不相信天堂的存在。可是，如果天堂不存在，新的问题就又冒出来了。如果既没有地狱，也没有天堂，那么也就没有善终恶果，世界就是本来的样子。可现实世界即使在一个十四岁的孩子眼中，也是一个可怕的地方。米拉不必看报纸，不必看上面报道的轮船爆炸和火烧城市的场景，不必阅读上面有关集中营的传言，她也能明白这世界有多么可怕。她只需看看自己的周围就够了。在这儿，暴行和虐待比比皆是：在教室里、校园中，以及她居住的街区里。一天，母亲叫她去杂货店买东西，走在路上，她听到一个男孩的惨叫，随后，一阵鞭打声从一座房子里传出来。米拉从小就在温和的环境中长大，她吓坏了。她不明白父母怎么能如此对待孩子。如果她的父母这样对她，她会更加不听话，她很清楚这一点。她会想尽一切办法反抗他们。她会恨他们。可即便父母没有这样对她，生活中的恐惧依然存在于这个家里。那里弥漫着紧张、寂静的气氛。吃饭时，大家很少说话。父母之间总是存在某种莫名其妙的紧张感，就是在母亲和她之间也经常处于紧张状态。她感觉自己就像夹在战争

中，武器就像刺进房间里的光束，能穿过房间，伤到每个人，人们却抓也抓不住。米拉就想，每个人的内心是否都和她一样狂乱而暴躁？她看着母亲，母亲的脸上带着悲伤和愤怒；而在父亲的脸上，她也看到了难过和失望。她对他们的感情也五味杂陈——爱、恨、怨、愤，还有渴望拥抱、亲吻这些身体接触的呼喊。可不管对母亲还是父亲，不管爱也好，恨也罢，她总是漠然处之。她从不扑到他们任何一个人身上，家庭法则不允许有这样的行为。她想知道这样是否有人感到幸福。她是最应该感到幸福的，父母疼她，吃得好，穿得好，没有受过伤害。可她本身就是一个呼啸的战场。那么其他人呢？如果只有这样一个世界，那么也就不会有上帝，因为仁慈的造物主是不会创造这样的一个世界的。她对这个问题的最终解释是：世上本没有神。

接下来，她开始构思一个永远没有不公、没有残忍的世界。在那个世界里，孩子们会被温柔对待，并且享有充分的自由，人们以智慧推动整个社会的发展。那个世界的统治者——她认为一个世界必须要有统治者——是那里最英明睿智的人。每个人都能吃饱，但没有人暴食，吃得像米特劳先生那样胖。尽管她当时还不知道柏拉图，可她想象出了一个和他所构想的如此相似的世界。但是，几个月后，她又放弃了这一想法。显然，一旦把某件事精心安排好了，她就感到厌烦了。她幻想自己的故事时也是如此。她曾幻想自己是一个被收养的孩子，一天，一个英俊帅气的男人开着黑色加长豪车到沃德家的门口接她，那人五官精致，不像沃巴克斯爸爸[(18)]那样难看，却和他一样有钱。他要带她去另外一个美丽的国家，并且会永远爱她。她还幻想，世上真的有仙女存在，只是因为人们不再信奉她们，所以她们才不再出现，可是，她自己依然虔诚地相信她们，于是就有一位仙女前来找她，许给她三个愿望，她为此要想好久好久，而且变个不停。最后，她认为最好的愿望就是父母幸福、健康、富有，这样一来，他们就会

爱她，并且从此生活幸福。问题是，这些故事的结局通常都很无聊，你再也无法往后想。她也试图想象如果一切都变得完美，那么生活会是什么样，可她怎么也想象不出来。

后来，很久以后，当回想起这些岁月时，她会感到惊讶，十五岁的自己竟想到了将来可能遇到的事：人性本非恶，完美即死亡，生活比秩序重要，适度的混乱对心灵有益。最重要的是，这些才是生活本相。不幸的是，她忘记了所有这一切，她不得不颇费周折才重新想起。

06

在得出这些结论的同时，她也暗自动摇了。问题在于性。你猜到了吗？伊甸园的故事并非白白流传这么多年。即便《创世记》和弥尔顿都认为，亚当的堕落并不是因为性，只不过第一次在那里感到了性的反应，我们就将性与堕落等同起来，因为我们所见的情形就是如此。我认为（下面，我要用瓦尔的口气说话了），性的主要问题在于，我们长大以后才会意识到它。也许，如果我们从一降生就能感受到抚爱，性也就不会对我们产生那么强烈的刺激了，可我们没有，至少我和米拉都没有，于是，对身体接触的强烈渴望如暴风骤雨般裹挟了我们。

快十五岁时，米拉月经初潮，于是，她也得知了卫生棉的秘密。她开始体会到那种感觉，身体里有种奇怪的东西在流动，她觉得自己的心灵开始腐败。她能感觉到这种腐败逐渐深入，但无法阻止它。最初的迹象就是，夜晚，当她躺在床上，试图从上帝和完美秩序开始推进，进而思考一些更有意义的东西时，竟无法集中注意力。她心猿意马，思绪漫无目的地游荡。她望着月亮，想起了一些歌谣，而不是上帝。她呼吸着夏夜的空气，一阵强烈的愉悦感包裹着她的整个身体。她无法安宁，睡不着，也无法思考，于是她坐起来，跪坐在床上，靠着窗台，看那轻轻摆动的树枝，呼吸着夜晚甜蜜的空气。她突然产生了一种强烈的欲望，想要将手伸进睡衣里，揉弄肩膀、身侧和大腿内侧的肌肤。这样做的时候，身体内部会有一种奇怪的喷发感。于是，她躺回床上，开始思考，可脑中满是混乱的画面。可怕的是，始终都是同样的画面。她为自己这种腐败的状态取了一个代号：“男孩们。”

十五年来，米拉一直非常孤独，大多数时候，她都活在自己的世界里。她瞧不起那些在街上玩跳绳和捉迷藏的孩子，觉得他们的玩法太蠢了。她也同样鄙视大人们空虚无聊的生活，他们只在沃德一家招待客人时才会聚集起来，他们的谈话也无聊极了。她尊敬的人只有两个：她的英语老师谢尔曼太太和弗里德里希·尼采。可是，在地球上这些愚蠢又聒噪的生物中，最愚蠢的就是男孩。他们在学校里吵闹、好斗、粗心、邋遢，又笨又傻，还喜欢起哄。这些缺点无人不知。而她聪明、干净、整洁、思维缜密又能干，即便不学习也能得“A”。在她看来，所有的女孩都比男孩聪明，只是最近几年，女孩们也开始变傻了。她们一个接一个，开始不停地舔嘴唇，好让它们变得有光泽，可这只会以嘴角开裂而告终。她们还会拍打脸颊，好让它们变得红扑扑的。她们还冒着被开除的风险在女厕所里抽烟。那些在六年级时还很聪明的女孩，到了七八年级也开始做傻事了。她们成群结队地走在一起，说着悄悄话，还一边咯咯傻笑。她连一个上学的同伴都找不到。这时她发现，即使她不想像她们一样，她还是想知道她们在说什么悄悄话，在笑什么。于是她对她们的蔑视转变为微妙的好奇心，这点令她深感恼火。

还有那些男孩！她比班上其他同学提前十分钟写完了拉丁语作业，之后，她就会偷偷看他们。她看到瘦得皮包骨的脖子、湿答答的头发和满是疙瘩的脸。他们在课堂上扔纸团、折纸飞机，却永远回答不出老师的问题。他们莫名其妙地傻笑。女孩们看着他们，傻傻地、偷偷地笑着，好像他们做的是什么聪明事，真是弄不明白。可更不可思议的是，如果有个男孩恰好在看着她，她就会面红耳赤，心跳加速。

不过，还有一个问题，这个问题更加难以理解，因而显得更加深奥。那就是男孩蜕变为男人的过程。大家都不待见男孩，都看不起他们，其中包括老师们，还有她的母亲甚至父亲。他们会一脸厌恶地说："小子！"可大家又都羡慕他们。当校长走进教室时，老师们（都是女的）又焦急又紧张，还得满脸堆笑。就好像当她在接受宗教教育时牧师走进来时一样，修女们一路深鞠躬，好像他是国王。她们还让孩子们站起来说"下午好，神父"，仿佛他真就是他们的父亲。沃德先生下班回到家时，沃德太太的朋友们都会匆匆离开，尽管他是世界上最温和的男人，哪怕她们的咖啡才喝到一半。

男孩荒唐，总惹麻烦，老是打架，还爱炫耀，而且吵吵闹闹，而男人则大步流星地走到每个舞台的中央，成为场上的焦点。为什么会这样呢？她开始意识到，这个世界上一定有什么东西扭曲了。在家里，母亲是管家；在学校，除了校长，掌权的都是女性。可是，外面的世界并非如此。报纸上的事迹都是关于男人的，除了偶尔会报道某个女人被谋杀，或者偶尔有关于埃莉诺·罗斯福[(19)]的新闻，可是大家都取笑她。只有讲食谱和服饰的那一页是留给女人的。她打开收音机时，节目里也都是男人的故事，要不然就是关于杰克·阿姆斯特朗[(20)]这样的男孩的故事。她讨厌这一切，所以，当母亲买回惠蒂斯麦片时，她也没胃口。干大事的总是杰克、道格和雷吉[(21)]，而女人永远是爱上老板的忠诚秘书，或是等待救援的美丽继承人。全都像是珀耳修斯和安德洛墨达[(22)]，或者灰姑娘与王子这样的故事。当然，报纸上也有泳装女郎被人献上玫瑰的照片。在桑洛克车站还挂着一张大海报，上面是一个泳装女郎的全身照，她手里举着一个叫作火花塞的东西。这两者之间的联系让她感到困惑，她想了很久，还是毫无头绪。还有一件更令人难堪的事，她甚至都不愿去想，那就是她儿时的志向。当她在书中读到巴赫、莫扎特、贝多芬和莎士比亚，以及托马斯·E.杜威的事

迹时，她很崇拜他们，想着长大后会成为像他们一样的人。如今看来，这样的想法却显得如此不合时宜。

她不知道该如何处理这些问题，恐惧与愤怒彻底激发了她那固执的骄傲。她不会成为任何人的秘书，她要有自己的事业。她不会让任何人来拯救她。她不会看报纸的食谱版和服装版，只看新闻和连环画。不管她心里是怎么想男孩们的，她绝不会让他们知道。她永远不会像其他女孩一样，舔嘴唇、拍脸颊、咯咯笑，还爱说悄悄话。她甚至不会让任何一个男孩发现她在看他。她坚持认为，男人只是长大的男孩，只不过学了一些规矩而已，同样不值得信任，同样是劣等人类中的一员。她永远不会结婚，她已经见多了父母的朋友那样的反面教材。她也绝不会变成街上那些腆着大肚子、身材走形的女人。绝不。

07

于是，她把兴趣转向文学，开始寻找一些关于青少年的书，希望能借由这些书了解自己，解决自己的问题。可她一本也没找到。她把能找到的那些薄薄的、矫情的“少女读物”都看完了，终于放弃了寻找。然后，她开始看一些蹩脚的小说和凡是能在图书馆找到的、看似关于女人的书。她把这些书都看完了，无差别地看，包括简·奥斯丁、范妮·伯尼[(23)]、乔治·艾略特和各种各样的哥特小说，以及达夫妮·杜穆里埃、萨默赛特·毛姆、弗兰克·耶比、约翰·奥哈拉，以及几百本不知名的神秘小说、爱情小说、冒险小说。但都没有用。她淹没在那些并不能教会她游泳的词语海洋中，就像那些因为吃了没营养的东西而发胖的人，越饿越暴饮暴食。头痛一直伴随着她，有时候她觉得，自己读书是为了逃避现实。在读书时，她至少是暂时从现实中逃离了的。多年之后，当她一天抽三包烟时，头仍是这样隐隐作痛。她不喜欢去学校，经常称病在家；她不喜欢吃饭的时候桌上没有书；她上厕所时读书，洗澡时也读书；她读书到深夜，母亲催促她关灯，她就躲到被窝里用手电筒照着读。她兼职做保姆时，会偷偷地在主人屋子里翻找，搜寻那种图书馆没有的书。一天晚上，她终于有所收获。她找到了《琥珀》[(24)]，并在每周六晚上看孩子的时候分批读完。每当听到埃文斯一家的车从车道开上来，她就会小心翼翼地将书放回瓷器柜里。学校里有位朋友借给她一本《源泉》[(25)]。这正是她要找的书。这本书令她痴迷，反复读了两遍。后来，那个女孩让她还书，米拉就让母亲买给她一本，作为圣诞节礼物。

然而，在她看来，自己如此沉迷的那种阅读，一年多以来填满她大脑的那种阅读，简直太低级了。她就像疯了一样，她清楚地知道那对她并不好，可又无法控制自己。这种欲望在她下脑粉紫色的水中游泳，她极力想浮出水面，去使用上脑。学校要求的必读书目令她感到厌倦，比如《织工马南》《凯撒大帝》和《林肯·斯蒂芬斯[26]自传》，她意识到这种阅读更为高级，尽管她也不知道是如何高级。好的文学作品，她的老师们所谓好的文学作品，是与这个世界不相干的。与世界相关联的文学比脱离世界的文学格调要低。这个世界就像一个污水池，血肉在底下，精神和思想被高高捧起。沉入到物质世界，就像在泥塘里洗干净身体。从积累经验的角度来说，这或许是可以被原谅的，只要从中能学到经验，然后再回到高级的世界里来就好。很显然，女人就不会这样做，只有劣等的人类才会。哦，也有少数坏女人会那样做，不过，她们再也不会回到精神与思想的世界中来。女人一直都是纯洁、真实而干净的，就像科迪莉亚[27]、玛丽娜和简·爱一样。而且她们一直都是处女，至少在结婚以前是。究竟性为何物？为什么有了性关系，你就永远进了污水池？她想像这些女人一样善良、纯洁而真实，可又不希望那些发生在她们身上的不好的事发生在自己身上。她不想陷入污水池，可是却一天一天地沉没下去。她有了一些女性朋友，不由自主地，她也开始和她们一起说悄悄话，一起傻笑。一开始，她不看她们看的那些杂志。可后来，她开始借阅那些杂志，甚至自掏腰包买回来看。少女杂志《十七岁》里面都是在服装、发型、化妆和男孩等问题上给女孩们的各种忠告。

她们在英语课上读《驯悍记》，她在圣诞节收到了《源泉》，又读了一遍。她又试着读尼采的作品，后来发现，他说女人们是骗子，说她们狡猾，试图控制男人。他说，你去见女人时，应该拿一根鞭子。那是什么意思呢？没错，她的母亲确实会使唤父亲，但母亲并不

是骗子。米拉也撒过谎，但只是为了不去上学。即便如此，她也不可能不尊重尼采。他比那些男老师都聪明，更比父亲的老板伍迪菲尔德先生聪明得多。有天晚上，他和他的胖太太来家里吃饭，之后米拉的母亲就夸他聪明。但尼采为什么说要拿鞭子呢？父亲喜欢母亲使唤他，他喜欢她。他每次发脾气都是冲着米拉，而不是她的母亲。彼特鲁乔[(28)]说，凯特就是他的狗、他的马。老师说，自古以来就是如此。可当他们在米特劳家吃晚饭时，肥胖的米特劳先生会对他的妻子吼道："牛奶！"尽管她和他一样高，也非常胖，她还是会从桌子旁蹦起来，忙不迭地拿来一壶牛奶。有时候，他们会在夜里听到哭喊声，然后沃德太太就悄悄对米拉说，那是威利斯先生在打他老婆。沃德太太还告诉她，街对面住了一个德国屠夫，只有他和女儿两个人住，每当他晚上想出去喝酒时，就用链子把女儿锁在床上，喝完酒回来还会打她。米拉也不知道母亲是怎么知道这些的。

自从她开始买杂志，她的眼神就经常游走在架子上的杂志间，尽管她总是马上移开视线，她还是会看到许多杂志里都有穿着黑色内衣的女人的照片，有的女人赤身裸体被锁链捆绑着，一个男人跨在她们身上站着，手持一条鞭子。在电影里也有这样的场景。不光帝国影院里放的电影是这样——那是她和她的朋友们不许去的地方，尽管在外面的海报栏里也有那样的照片——就是在普通电影里，有时男主角也会打女主角的屁股。在挨打之前，女主角没有经验，还会像米拉一样顶嘴。那个男人就会破门而入，将她一把撂倒在膝盖上，她会杀猪般地号叫。之后，她就会崇拜他，眼神离不开他，顺从他，并且永远爱他。这就叫征服与臣服，男人征服，女人臣服，大家都心知肚明。

08

当她躺在床上，用手在身体上乱摸时，这些事就悄悄钻入了她的脑海。自然力似乎总是难免碰撞在一起的。她的第一次尝试很笨拙——直到很多年后她才知道那叫手淫，却不可思议地快感十足。她沉溺其中，无法自拔。想到对自己的身体做这样的事情，她很害怕，却还是大胆地继续尝试。当她试探着摩擦时，她的脑中一直进行着某种想象，直到多年后，她才知道那叫受虐幻想。她从取之不尽的题材中去发挥想象。历史课上讲的20世纪以前的英国法律和穆斯林国家的风俗习惯，都能为她激发出新的幻想。莎士比亚的《错误的喜剧》，罗马、希腊和英国的戏剧向我们展示的世界里，也允许她产生这样的幻想。还有很多电影，比如《乱世佳人》，以及有纳粹分子入侵荷兰小镇、占领了女主人的大房子这类情节，或者有像詹姆斯·梅森[29]那样的卑鄙小人威胁漂亮姑娘这类情节的电影，都能为她提供想象的素材。就连不太相关的场景也都能激发她那敏感的想象。

她会选择一种文化、一个时期和一个地点，来编织事件发生的环境。这些事件都是以权力斗争为中心的。多年以后，她终于接触到色情文学时，竟觉得它们和她自己丰富多彩的奇想相比，显得十分乏味无聊。她的幻想中有舞台，有服装，还有激烈的权力斗争。她的思绪在男人虐待女人的场景里游荡了几百个小时之后，她终于意识到，形成她快感的基本要素竟然是羞耻。因此，一场权力的斗争就很有必要了。她幻想中的女性角色或高贵勇敢、胆识过人、坚韧不拔，或无助被动却满腔怒火，但她们都敢于反抗。而她幻想中的男性角色永远都是一个样。他们傲慢冷酷，认为男人至上，但是都很好色。对他们而

言，女人的顺从高于一切，他们会不遗余力地去追求这种顺从。因为权力都在男人手上，所以女人唯一的武器就是反抗。然而在米拉看来，投降的那一刻，也就是性高潮到来的那一瞬，男人和女人都屈服了。在那一刻，女人的所有恐惧与憎恨都变成了爱与感激；她知道，男人也有同样的感觉。在那个短暂的瞬间，权力无效了，一切都变得和谐了。

可如果米拉的幻想是受虐型的，她的反应就不是这样了。她意识到，生活和艺术之间存在很大的差别。在电影里和她的幻想里，男主角对女主角做的事令人痛心，但并不会造成实质性的伤害，不会留下伤疤。所以她并不痛恨男主角。可在生活中并非如此。在生活中，虐待会令人受伤，会留下伤痕，还会引发刻骨铭心的仇恨。威利斯先生经常毒打威利斯太太。她又瘦又弱，缺了几颗牙齿，弯腰驼背，她看丈夫的眼神是呆滞空洞的。米拉无法想象如果威利斯先生同样瘦弱、眼神空洞，他还能像瑞德·巴特勒[30]似的吗？米特劳先生和米特劳太太都很高大、专横。米特劳先生戴眼镜，米特劳太太胸部丰满，他们住在一座整洁的房子里，谈论着周围的邻居和自己的汽车。就算米特劳太太对丈夫言听计从，米拉也无法想象他用链子锁着她、折磨她的场景。

于是，米拉断定，羞耻的是性本身。正是因为性，她才会有这些想法。两年以前，她还是她自己的，她的思想也还是自己的。那是一个干净整洁的地方，用以解决清楚有趣的问题。数学是有趣的，好像精巧的谜语。在头脑的游戏中，肉身就成为令人不快的干扰。忽然之间，她的身体被一种恶心难闻的东西侵袭，这种东西使她下腹疼痛、精神焦虑。别人会闻到她身上的气味吗？母亲说，从此以后，这东西会终身伴随她，直到变老。终身啊！血在卫生棉上结了块，令她恼

火。那气味非常难闻。她不得不用卫生纸把它包起来，差不多要用掉将近四分之一卷纸，然后将它带回自己的房间里，扔进纸袋，再拿下楼丢进垃圾堆。一天五六次，持续五天到六天，每个月她都得这样做。她那白净光滑的身体里竟会有这种东西？米特劳太太说过，女人在自己的身体里下了毒，她们不得不把毒排出来。女人们经常悄悄谈论它。米拉明白，男人是不会经历这些的。米特劳太太说，他们身体里没有这种毒。米拉的母亲说："得了吧，别乱说！"但米特劳太太还是坚持己见。她说，这是神父告诉她的。所以，男人们是可以主宰自己的身体的。他们不会被那种无法控制的、痛苦的、恶心的、血淋淋的东西侵袭。这就是男孩们知道了会取笑的那个最大的秘密；这就是他们总是你戳我我戳你，看着女孩们发笑的原因；这就是为什么他们才是征服者，而女人是天生的牺牲品。

身体已经够遭罪了，她的思想却还被模糊的欲望侵袭着。当她坐在窗边的床上时，这种欲望如此深沉而模糊，她觉得只有死亡才能将其满足。她爱上了济慈。数学变得不再有趣，她放弃了微积分。拉丁文不过是关于男人们做的蠢事，历史也是。只有英文还算有趣，那里面有女人、血和痛苦。她仍然保留着骄傲。她思想的一部分退出了这个世界，但她的感觉仍是属于她自己的。她认为，不管有什么感觉，至少她不用表现出来。她曾经羞怯而沉默，后来变得拘谨、冷淡，而且呆板、固执。她的姿势和步伐变得生硬。虽然她非常苗条，可母亲还是让她穿上紧身褡，因为她走路时臀部会摆动，会惹得男孩们盯着看。她对男孩怀有敌意，甚至感到愤怒。她讨厌他们，因为他们明明都知道。她知道他们什么都知道，可他们却不必经历那些。他们是自由的。他们笑话她，笑话所有的女人。那些和他们一起笑的女孩也什么都明白，但她们已没有骄傲可言。因为男孩们是自由的，所以世界由他们统治。他们骑着摩托车出去兜风，甚至还有自己的汽车。他们

晚上敢独自出门。他们的身体是自由、干净、清澈的，他们的思想属于他们自己。她恨他们。如果他们之中有人敢和她说话，她就转身攻击他。也许，在夜里，他们可以控制她的想象，可是，在白天，她绝不许他们触碰它。

09

渐渐地，随着她的身体越来越成熟，男孩们开始围着她转。这时米拉才发现，男孩们需要女孩，就像女孩们需要他们一样。她还听到过一些关于梦遗的悄悄话。哪怕她还是认为男性和她不一样——但她也不认为女性和她一样——至少，他们不再是曾经那些可怕的陌生人了。他们也同样是自然的产物，这多少也算一种慰藉。他们的身体也发生了变化。他们不再瘦得皮包骨，脸上的粉刺也少了，他们身上男士古龙水的味道和头上的发油令她觉得，他们也像女孩一样在意自己的外表。也许，他们发出的某些笑声也和她一样是出于难为情。也许他们根本就不像她认为的那样瞧不起女人。也许是这样。

她进了一所不大的当地大学，仍然会感到孤独。她的年龄不再是障碍，因为为了攒钱上大学，她高中毕业后在一家商店当了一年店员。当时沃德家的条件很不好。她十八岁了，也许还不到十八岁，看起来和其他人一样——除了那些从“二战”中退役的老兵。女孩们试图跟她交朋友，可是稍微聊几句，她就发现她们和高中那些女孩一样愚蠢，除了衣服和男孩，她们对什么都不感兴趣。如往常一样，她又退回书中。在一九四八年，周末的约会对于任何人来说都是必需品，米拉却对此毫不在意。好在她的思想回来了，即便头脑不像从前那般清晰，但可以容纳更多事物了。她喜欢坐下来读书，认真钻研霍桑的道德哲学，或独自揣摩罗素的哲学背后的政治寓意。如果在别人的书上也看到自己发现的东西，她就会大失所望，这样的情况还不少。她到咖啡馆里去，边喝咖啡边看书，偶尔抬起头时会看见男孩们聚在她周围聒噪。她感到困惑、惊讶、手足无措，却又有几分自得。他们围坐

在她身旁，众星捧月，给她讲笑话，逗她开心。有人约她出去，有时她会和其中某个人去看电影。他们想“亲热一下”，可她不屑于这样。有个男孩轻轻吻了一下她的嘴，她就扇了他一耳光，她觉得又湿又恶心，她讨厌别人的肉体碰到自己的肉体那种感觉。有人指责她对别人太过粗暴（而她十分惧怕自己渴望被暴力对待的欲望），这让她多少收敛了一点儿。然而，她还是会下车，语气坚决地解释道：“爸妈不让我坐在占用私家车道的车里。”

可他们仍然在咖啡厅徘徊。他们又说又笑，甚至为了引起她的注意而吵起来。她感觉自己成了马戏团里的唯一观众，那里全是猴子，它们一个接一个跳上桌轮流表演，又是搔胳肢窝又是扮鬼脸，直到另一只猴子吱吱叫着把它推下去，一边自己开始表演翻筋斗，一边还吱吱叫。即使他们的行为只是稍稍逗乐了她——米拉总是非常严肃——她也不明白他们为何选中她，只好尴尬地保持沉默。他们讲笑话——大多是些猥琐的、与性有关的笑话，她也会笑，毕竟听多了也差不多能明白他们讲的是什么，至少大多数时候能明白。可她不明白它们有什么好笑的。她用微笑来掩饰对此的无知。可是后来，她因为容忍了他们的胡言乱语而得了轻浮的名声，这令她十分惊讶。

这都是她后来才听说的，只有这时，她才将这件事与她在汽车里所遇到的麻烦联系起来。如果她跟着自己的感觉走，顺其自然发展下去倒也没什么，可是她读过一些心理学的书，知道自己性高潮的方式还不成熟，自己还没发展到“生殖器期”的心理阶段。成熟是一个伟大的目标，每个人都赞同这点。一个女人的成熟和男人有关，大家也都知道这一点。所以，当他们伸手抱她，试图揉捏她的身体时，她只是顺从地坐在那里，甚至向他们转过脸去。他们会弯下头，亲吻她，试探着把黏糊糊的舌头伸进她嘴里。呸！可是，因为她不再像之前那样

将他们拒于千里之外，他们就觉得她之前欠他们什么，现在需要补偿似的，她想不明白这是为什么。他们会用力搂住她，把手伸进她的上衣，或是摸她裙下的大腿。他们开始呼吸急促。这惹恼了她，她感觉被侵犯了，被亵渎了。她不想让他们那黏糊糊的嘴巴、笨拙而陌生的手、粗重的气息碰触到她的嘴巴、她干净的身体和小巧的耳朵。她不能忍受这些。她会狠狠地挣脱他们，庆幸他们的车停在她家的私家车道上，不管他们想什么、说什么，她只管从车里跳出来，踏上自家的台阶。有时他们会跟在她身后道歉，有时他们只是砰地关上她没关好的门，开车走人，留下一路刺耳的轮胎摩擦声。没关系，她不在乎。她周末不再去约会了。

10

一个秋高气爽的日子（那时米拉十九岁），米拉正走在校园里，一个又高又瘦、举止腼腆的男孩走过来和她说话。他叫兰尼，和米拉同上音乐理论课。她在课上也曾注意过他，他看上去很聪明，对音乐也很了解。他们简短地聊了一会儿。突然，他很唐突地约她出去。她吃了一惊。她看着他的眼睛，那双眼睛亮闪闪的。她喜欢他的笨拙和率真，明显不同于那些假情假意、圆滑世故的年轻男人。于是，她答应了。

约会之夜，当她梳妆时，发现自己竟然很激动，心在怦怦跳，眼里也有了别样的光芒。这是为什么呢？虽然她喜欢他的举止，但除此之外，他也没什么特别的，不是吗？她感觉自己似乎正陷入爱河，却说不清为什么。共处的那个晚上，她发现自己很顺从他，微笑着听他说话，在她眼里，他的脸也变得英俊了。那晚，他送她回家时，她向他转过脸去。他吻她的时候，她也回吻了他，这个吻穿透了她的整个身体。她吓坏了，下意识地抽开身。他明白她的感受，便放开了她。可是两天后的晚上，他们又出去了。

兰尼兴高采烈地来找她。他有着狂放的想象力，他无牵无挂，快乐而自由。他被家人宠坏了——他们完全接受、完全赞同他。他有自在的灵魂，他充满了快乐、自信和古怪的念头。他告诉她，他每天早上一醒来就开始唱歌。他上厕所的时候会把吉他带进厕所，一边弹一边唱。她听得目瞪口呆。在她家里，每天清晨都静悄悄的，大家起床都是懒洋洋的，要是她像他一样，大家会觉得她疯了，会觉得她是在扰乱安宁。和她相识之后，他也一直都如此。他还会把大家聚在一

起，突然叫她上车，载着一车人去酒馆或去某人的家，要么就是到格林威治村[31]去。不管去什么地方，他都闲不下来，他走来走去，一会儿拿块比萨饼，一会儿表演一段吉他，或是心血来潮去拜访突然想到的朋友。他一整晚都和她在一起，却很少给她性方面的压力。她就这样陷进去了。和他相比，她觉得自己很庸俗，被一连串责任（论文、工作和要读的书）约束着。他摆脱了这些琐事，他说生活不只如此。生活是为了快乐。她倾慕他，认同他的看法；她想像他一样，但做不到。所以，她既过着他的生活，也过着她自己的生活。她通宵玩乐，如此夜复一夜。她白天经常睡觉，但也没耽误自己的事。她变得非常憔悴、疲惫。她开始怨恨，因为她觉得兰尼只是需要一个观众。当她试图加入他们，跟大家一起唱歌，或用双手揽住他的朋友们（她认为也是她的朋友）时，他就变得冷淡起来。对于他来说，她只是赞美的微笑、是掌声、是崇拜的目光。

他们很少单独在一起了，因为她回家的时候，大家会挤进车里，和他一起送她回家。如果他喝醉了不能开车，就会让别人送她回去。可是，在少数几次送她回家的时候，他会在私家车道上用手揽着她，她会转身对着他，给他爱的亲吻，抱着他，也任由他抱着自己。身体里的冲动不再让她害怕，她感到心醉神迷。她喜欢他身上的味道，不像大多数男孩那种须后乳或古龙水的味道，而是他自己的气味。她喜欢他的手放在自己的身体上，却不会得寸进尺。她觉得自己爱上了他。一段时间以后，她开始邀请他来家里。他认为这是暗示他们的关系可以更进一步，或许真是这样吧。但她总会在暧昧气氛快要越界之时抽身而退。

他们谈起有关性的问题。他再三保证，她却疑虑重重。她不能越轨。她想要他，她的身体想要他的身体，她的心灵也需要这种经历。

可是母亲对性的极端说法铭刻在她脑中。性与肮脏和罪孽无关，它要强大得多。沃德太太说，有性生活就会怀孕，不管男孩们说什么，没有什么能彻底避免它。怀孕了就得结婚，那是强加在两个人身上的婚姻，它意味着贫穷、怨恨，还有即将到来的孩子和“像我这样的生活”——沃德太太这么说，只需看看她的脸就知道那是什么样的生活。一直以来，米拉观察着父亲对母亲的爱慕和母亲对他的蔑视，她感到很厌恶。当沃德先生试图给妻子一个晚安吻时，她那别过去的脸；面对他的唠叨时她的一脸苦相；以为米拉睡着了之后，半夜那些激烈的争吵；近来才稍有所缓解的、难以忍受的贫困生活。如果可以，没有人会选择过这样的生活。这些事，她向兰尼吐露了一些，还告诉他自己害怕怀孕。他说他会“做一些措施”。她告诉他，母亲警告过她，没有什么措施是安全的。他说如果她怀孕了，他们就结婚。他甚至说要先娶她。

后来回想时，米拉或多或少能理解他的感受。他一定认为，应该水到渠成了，而她却并没有配合服从。这让她显得像一个喜欢调情的女人，一个女挑逗狂[(32)]。他都说了要娶她了，她还想怎么样呢？

但是，正是米拉所爱的兰尼身上的那些品质，让她害怕成为他的妻子。米拉明白，选择丈夫就是选择一种生活，哪个年轻女子不明白这点呢？用不着简·奥斯丁来教她这些。从某种意义来说，这是女人的第一次、最后一次，也是唯一一次选择。婚姻和孩子让她完全依附于一个男人，无论他是富贵还是贫贱，无论他是否有责任心，住在哪里，做什么工作。我想，这点至今仍旧没有变。不过我也不确定，这个问题似乎与我无缘，可有时候，我会从车载收音机里听到一首很流行的歌。歌很好听，但歌词大意是：“如果我是木匠，你是位尊贵的小姐，你还会爱我吗，还会为我生孩子吗？”他要那个女人“跟随”她的男

人，无论生活条件如何，好像单单一个男人就能代替一种生活。不管怎么说，我理解米拉的犹豫。她突然明白，她想要按自己的方式生活。对她来说，这是一个惊人的启示，她感到不知所措，因为她不知道自己该怎样做。她知道这是对社会成规公然的挑衅。假如她试图说服父母让自己搬出去独立生活，将有可能引起家庭战争。接下来她该怎么做？她知道自己想做什么样的工作，但她从未听说过女人可以得到那样的工作。她想以无拘无束的方式去享受性，可怎么才能做到呢？

每当她想起和兰尼结婚，脑海里就会浮现这样的画面：她一个人，跪在地上，擦着厨房的地板，婴儿在隔壁房间啼哭，兰尼却和朋友们在外狂欢。他仍然坚持生活就是享乐，可是，如果她让他多承担一些责任，她就变成了束缚他的苛刻的妻子——不了解男人的母老虎、黄脸婆。她看到自己眼泪汪汪地向他哭诉，而他则毫不理会，高视阔步地出门和他的伙伴们一起寻欢作乐。这个场景总是如此，她想象不出更加美好的画面。他给她的角色不是她所渴望的。她仍然拒绝和他上床。

他打电话的次数少了，他们一起出去时，他也不理她，总是有一群朋友围着他。有时候，他完全将她晾在一边，让别人送她回家。但没有人敢向她献殷勤。很显然，大家都默认她是兰尼的财产。她开始意识到自己在学校里名声不好，但她不太明白这是怎么回事。无论在课堂内外，她都很直率，而且能自由思考，什么都能聊。她经常就传统道德，甚至是性，和别人展开热烈的讨论，她在讨论性的时候很冷静，而且只是谈论抽象的理论，毕竟，她对此知之甚少。她公然宣称自己是无神论者，她毫不客气地抨击那些带有歧视的偏见和一切浅薄的想法，她无法忍受陈腐的思想。

渐渐地，人们视她为异类，风言风语传播开来。他们所批判的既不是她的思想，也不是她的举止，而是她的道德，说她为人随便，是个荡妇。很显然，大家都认为她不仅跟兰尼上床，还和其他人上床了。她在大学的书店找了份工作，可是那个二十几岁、脖子长长、满脸粉刺的书店经理告诉她，他不仅不会雇用她，还为她将来的丈夫感到悲哀。听到这些，她完全蒙了。她之前从没见过他，可他仿佛知道些什么似的，对她摇着头，说对她已经“久仰大名”，听说她蛮横、霸道。有人告诉她，别人认为她是势利小人。有一天，在校园里，一个与她同上历史课的年轻人抽着烟斗向她走过来。他像是想和她搭话，她也很高兴。她对他挺有好感，他看上去像是个文雅而聪明的人。他问了她几个问题：她父母离婚了吗？她学过基督教义吗？等到她提防地看着他时，他指着她的香烟说，她应该知道她不能在校园里吸烟。他说，女人是禁止吸烟的。

这些男人如此理所当然地跑来告诉她该做什么，这让她愤怒，可是，在愤怒与耻辱背后的，是对这世界深深的不满和不公感。她觉得，人们联合起来反对她，逼她放弃她一直珍视的所谓的“自我”。不过，她还是有一些好朋友——兰尼、比夫、汤米和丹，他们对她友好而尊重，和他们在一起，她感到很放松、很快乐。她不在乎人们在她背后说什么，当然，她也不希望他们当着她的面说这些话。她不理会他们的评论，觉得那些议论很愚蠢，无关紧要。

她也不担心人们会怎么讲她和兰尼。她确定他知道她爱他，也知道她不信任他；她也确信，兰尼明白，如果她不和他上床，她也不会和别人上床。但他们的友谊还是变味了。他们有几次激烈的争吵，即使不公开吵架，他们互相之间也常闹别扭，仿佛各自站在一根一尺长的绳子两端，使劲拉，谁也不愿多让一步。现在，他很少给她打电话

了，并且告诉她，因为她，他不得不去和“校妓”艾达约会。米拉生平第一次有了嫉妒的感觉。

可她还是没有让步。她不想和他争执，可是他的每个行为都让她确信自己最初对他的判断是正确的：他不值得信任。她对性充满了恐惧，如果感觉不到他会一直守候在身旁，她是不会去冒险的。如今，他们在一起的时候，他也只说起自己和男性朋友们的开心事。他想和她发生性关系，这让她倍感压力。他似乎对她再也没有别的方面的兴趣。她说话的时候，他只是勉强听着。他不再过问她的事。最后他干脆连电话也不打了。

她很痛苦。她重新回到自己的内心世界，蜷缩起来。她感觉自己不得不离开，有一种深深的挫败感。说到底，她所批判的这个世界，也正是她所需要的这个世界。可她别无选择。她试图劝告自己，她想要的生活终有一天会实现，总有一天，她会拥有一切：冒险、刺激和独立。但她也知道，对她来说，这样的生活离不开性，而她永远把握不好欲望和风险之间的关系。她很清楚，自己的选择就在性和独立之间，这种选择让她很无力。她一直冒着怀孕的风险——怀孕意味着依赖，一个性感的女人头上始终悬挂着一把达摩克利斯之剑[(33)]。性就意味着向男性臣服。如果米拉想要独立的生活，她就得放弃性。这种境况是她那受虐幻想的可怕化身。女人确实是天生的受害者。

11

年轻男人喜欢说女人想被强奸；毫无疑问，他们故意这样说，是为了减轻他们向女人施加压力的负罪感，但他们也说对了一点点。同米拉一样内心纠结的年轻女人，在面对两难困境时，有可能就对暴力的解决方法半推半就地接受了。可她们想象中的强奸是像《源泉》中那样的：它源于激情和爱，并没有像贾斯汀的身体所遭受的那种鞭笞与折磨。没有骨折，没有伤痕，也没有组织损伤。不会产生任何恶果的行为，就像用橡胶做箭头的箭，多么可笑；就像儿童看的动画片，里面的猫或熊或者其他什么动物，死了一遍又一遍，却总能起死回生。我们总假设自己可以反悔，这让我们不必像清教徒般严格自律而一本正经地对待所有事情。

不管怎么说，性对于年轻人来说是非常单调的。瓦尔曾说，它在年轻人身上就是浪费。她说，他们是欲望最强的，也是最无能的。我说，她是萧伯纳的书看多了。她甚至笑都不笑一下。她把刚才的话修正了一番：老实说，男人的欲望是最强烈的；而女人，不管是出于害怕还是生理原因，在三十几岁以前，欲望是达不到最强的。她认为是大自然造就了奇怪的人类，它让年轻的男人强奸年轻的女人，使她们怀孕，然后一走了之，就像希腊神话中诸神的所作所为。然后，女人生下孩子，独自抚养他们。到三十几岁的时候，年轻女人开始"性致勃勃"——如果她能活到这个年纪的话，这时，男人们就觉得害怕了。男人们对女人的报复嗤之以鼻，把她们当成碰不得的孩他妈、蛇蝎、魔女和女巫。到了这时，大多数年龄稍大一点儿的男人已经死于冒险或纵欲过度，所以年龄稍大点儿的女人就去引诱年轻的男人，但她们不

会像年轻男人对待女人时那样使用暴力。她说，理想的婚姻，是筋疲力尽的中年男人配年轻的女人，或者中年女人配年轻男人。年轻女人怀了年轻男人的孩子，年长的男人接替过来照顾她，让她不至于忍受性需求无处满足的日子，在做爱的时候，他们也能控制得好一些，至少还能带给她一点儿快感。等到她年龄再大一点儿，老家伙一命呜呼了，她就放孩子们出去，再带回一个能带给她性满足的、还在艰难学习的年轻男人，然后将她这么多年来从老家伙身上学到的东西教给他。

晚上，瓦尔会讲很多这样的事来逗我们，但我觉得她说得很有道理，至少和当下的社会规则一样合理。我说，主要问题是年轻女人要抚养孩子。这不同于农耕时代，那时女人可以一边种庄稼，一边带孩子。她说，如果一个社会需要孩子，就得像投资枪支弹药一样投资他们。她还说，投资他们就意味着给他们多一点儿重视，少一点儿溺爱。

不管怎么说，年轻女人的某些行为确实可称为挑逗，男人则认为这种行为完全是冲着他们来的。毫无疑问，当房间里出现一个对我们有性吸引力的人时，我们大多数人都会增加几许美好、几分魅力和热情。我也常见到年轻的男人这样，他们红着脸，眼睛发亮，却没有人说他们想被强奸。如果进行到一半，他们想退出了，也没有人说他们是男挑逗狂[(34)]，那个失望的女人还以为全是她的错。交配游戏就像某种可怕而精彩的舞蹈一样复杂，比如说，充满阳刚气的弗拉明戈舞。或许，在过去，那些被称为贴身保镖的女孩来跳这种舞会更容易些，那些女孩能像男孩一样自由，快乐，大大咧咧，不用顾及结果。现在，我们有了避孕药，但那又是另一回事了，即使它或许能帮到可怜的米拉。她无法理智地走出困境，因为无论哪种选择都不可靠。就像

在一所着火的房子里，身后是大火，前方是两扇窗，其中一扇的下面是几个消防员扯着一块巴掌大的帆布，另一扇窗的下面是肮脏的哈德逊河。遇到这种情况，你能做的，就是闭上眼睛，纵身一跃。你无法理智地判断是不是只有走廊着火，是否可以逃到后面的楼梯去，也无法判断是跳到水里更安全，还是跳到帆布上更安全。

12

很久没联系之后，一天晚上，兰尼打电话叫米拉出去。她的心雀跃了一下，就像一只落地太久的鸟儿折断的翅膀痊愈了，正扇动着翅膀试着飞翔。或许，他愿意用她的方式去尝试——做朋友，保持亲密关系，直到她准备好冒险的那一天。她知道，在为他打开门的那瞬间，她，至少是她的身体，是爱着这个身形瘦削、有些笨拙的男人的，她喜欢他那分得很开的淡色眼睛、修长而光洁的手。但此刻他拘谨而礼貌，在车里沉默不语。

“你好像在生气？”米拉试探性地问。

“我为什么要生气？”他说，语气里带着挖苦的味道，这让她无言以对。

沉默了好一会儿，她冷静地问：“那你为什么给我打电话？”

他并没有回答。她看着他，只见他嘴唇动了动。

“为什么？”她追问道。

“我也不知道。”他冷冷地说。

她感到心烦意乱。好像他给她打电话并不情愿。除了爱还会因为什么呢？爱可是超越了单纯的欲望的。她想找个安静的地方，和他好好谈谈。可他把车开到了“凯利之家”，那是离学校不远的一个大学生俱乐部，他们常去的地方。粗糙的松木壁板上挂着大学生运动会的优胜锦旗，前面有一个长长的吧台，后面有几张桌子和一台留声机。桌

面上铺着红格子桌布，房间里弥漫着吵闹的音乐和啤酒的味道。正如平常的周六之夜一样，这里挤满了人，人们把吧台围得里三层外三层。她不喜欢站在吧台前，兰尼就异常客气地带她到里面去，帮她脱下外套。等她坐下后，他就到吧台去买饮料。这里有一个给客人端酒的酒保，可是人太多了，需要等很久。兰尼消失在吧台前的人群中。米拉点燃一支烟，坐在那里等着。她又抽了一支。去上厕所经过她身旁的男人们会停下来匆匆看她一眼，她感到既难堪又焦急。她想，他一定是遇到熟人了。她朝人群瞥了一眼，却看不到他的影子。于是她又抽了一支烟。

比夫和汤米从后门进来时，看见她正在抖烟灰。他们走过来，问兰尼去哪里了，然后站在她旁边聊了起来。汤米走到吧台那里去，几分钟后，拿回一扎啤酒。他和比夫在米拉桌旁坐了下来，她和他们聊着天。她感到舌头有点儿僵，嘴角还在发抖。等壶里的啤酒快喝完的时候，兰尼突然出现了，他端来一杯酒，那是给她的加拿大俱乐部加威酒。他冷冷地看着他的朋友，又看了她一眼，将杯子放在她面前，又迈着僵硬的步子走回吧台去了。比夫和汤米面面相觑，又看了看她，三人都不解地耸了耸肩，继续聊天。

米拉的五脏六腑都在颤抖。她很生兰尼的气，但更多的是困惑、不安，甚至有点儿害怕。既然如此，为什么他一开始要给她打电话？他是故意带她出来又冷落她的吗？她忧伤地回忆起类似的许多个晚上他都是这个样子，但那时总有一群朋友和他们在一起。这一切让她感到耻辱，这种耻辱感让她来了劲。去他妈的。她要表现出不在乎，装出开心的样子。她会让自己开心起来的。她变得越来越活泼，她的朋友们也热情地回应她。

其他人也加入了他们。比夫又拿来一扎啤酒，又为她点了一杯加威酒。她很受感动，因为她知道比夫很穷。她对他笑，他也眼睛发亮地看着她。比夫对她很好，好像她是多么脆弱又纯洁的姑娘；他徘徊在她身边，保护着她，却从没想占有她。他那憔悴的脸、破旧的外套令她感到难过。她想要给他些什么。她知道，他是不会怀着邪念接近她的。或许是因为他的跛脚。他是靠拿残疾人奖学金读大学的。比夫患过小儿麻痹症，倘若他衣食无忧，他也会是个活泼、有魅力的人，对于女人，他从没迈出过第一步。因为和他在一起有安全感，所以她敢于爱他。她用微笑传达给他爱意，他也回她以爱的微笑。汤米目光炯炯地看着她，丹也是。此刻，在喝下了三四扎啤酒之后，他们一起唱起歌来。她正在喝第三杯加威酒，所以到底是第几扎啤酒，她也数不清了。

她不用再假装，她真的开心起来，比兰尼在场时玩得还要开心。兰尼总让她觉得自己不属于这里，她不应该加入进来，而应该乖乖坐在餐厅角落的椅子上，微笑地看着男人们围着桌子大吃大喝。她想，是性导致了这个问题。和这些朋友在一起，就不会有性的问题，所以他们可以只做朋友，可以一起寻欢作乐。他们是她的伙伴、她的兄弟，她爱他们。他们互相挽起手臂，围着桌子唱起了《惠芬普之歌》。

兰尼并没有回来。有人开始放音乐。汤米邀请她跳舞，她答应了。他们放的是她喜欢的格伦·米勒[35]的老唱片。唱片一张接一张地放着，有《伤感的旅行》《珍珠项链》和《宝贝，外面冷》。她一支接一支地跳着舞，他们则不停地去买啤酒来。桌上放着第四杯加威酒，里面的冰融化了，杯壁上淌着水珠。又有人来了，是一些她不太熟悉的人，但他们在课上见过她，还知道她的名字。他们现在又在放斯坦·

肯顿[36]的歌。歌声就如她的情绪，越来越亢奋，越来越狂野。她在跳舞的时候也注意到，四周没有别的女孩，在跳舞的女孩只有她一个，而周围的男孩就像排好队似的等待着。她想，这好像也没什么，因为她一次只和一个人跳舞。

林迪舞是男人的舞蹈。男人们将舞伴用力甩开，拉着她们旋转，而他们则站在原地不动。这种舞一定是某个不会跳舞的男人发明的。周围摇摆的人群让米拉感到眩晕，可她喜欢这种舞。脚步在移动，身体在摇摆，大脑嗡嗡作响，而外面的世界已经消失。她不再想着兰尼。她是音乐、是舞步，她放纵自己，甚至不必考虑她的舞伴，因为不管舞伴是谁，她都不在乎。她在偌大的舞池里旋转，令人眼花缭乱。

一曲结束，比夫突然出现在她身边，抓住她的胳膊肘，在她耳边低声说："我觉得你该走了。"

她生气地朝他转过脸去："为什么？"

"米拉，"他声音急促地说，"好了。"

"我要等兰尼。"

"米拉。"他的声音低沉而绝望。她不知所措。

"相信我。"他说。米拉相信他，于是乖乖地跟着他穿过拥挤的人群，从后门走了出去。他们在那儿站了一会儿，然后他急促地说："我们上楼去吧。"

楼上是比夫、兰尼和另外两个男孩共同的房间。她去那里参加过许多次派对。兰尼喝醉后，常常是比夫开兰尼的车送她回家。所以，

她一点儿都不觉得紧张。新鲜空气让她意识到自己醉得不轻，三杯加威酒已经让她吃不消，走到楼上后，她倒在了沙发上。

“不行。”比夫说着，指了指卧室。

她很听他的话，任由他扶她进房间，她知道那是兰尼的卧室。他扶她轻轻躺下。她躺在床上，感到整个屋子都在旋转，他轻轻为她盖上一床毯子，然后走了出去，关上门。她从他拧钥匙的声音中听出了慌乱，但眩晕感让她非常难受，她强迫自己睡去。

过了一会儿，她渐渐醒过来，依然昏昏沉沉。她似乎听到了吵闹声、喊叫声、摔门声，还有争吵声。声音越来越大。她试着坐起来。她依然头晕目眩，只得半坐着，用手撑着身体。她仔细聆听，想弄清楚外面发生了什么事。吵闹声越来越近，似乎是往房间这边过来了。然后她听到撞击声、摔门声，好像是有人在打架。她一跃而起，朝门口走去，试着打开门。可是门被锁上了。她只好退回去，坐在床上，脱掉鞋，缩进毯子里。后来，吵闹声平息了，只有几声砰砰的摔门声，然后就彻底安静下来。她重新试着站起来，打算敲门让比夫放她出去。突然，门开了，亮光刺得她睁不开眼，门口站着一个人。

“这下你该满意了吧，贱人！”兰尼对她吼道。

她眨了眨眼。他摔门而去。她坐在那儿，一个劲儿地眨着眼。又是几声摔门声，然后就安静下来。门又开了，比夫走了进来，把书桌上的台灯光线调暗。她眨着眼睛看着他。他走过来，坐在她旁边的床上。

“出什么事了？”

他的声音很微弱，简直不像是他的声音。他说话拐弯抹角，她不明白他想要表达什么。她问他一些问题，他也总是回避。可她不依不饶，最后，她终于明白了。他说，是因为跳舞，还有兰尼把她一个人留下。全是兰尼的错，他是个浑蛋。所以，那些小伙子理解错了，这不怪她，他们不像比夫那样了解她，不知道她的天真——他把这种天真称为“纯洁”。所以……

“所有人吗？”她毛骨悚然地问。

他严肃地点了点头。

她脑子里一阵翻腾。他们打算怎么干呢？“一个一个来？”她问他。

他厌恶地耸耸肩。

她把手搭在他的肩上，说：“比夫，你刚才把他们都打跑了？天哪！”

他是那么瘦弱，体重比她还轻。“不要紧。不是真打，就是推推搡搡而已。没伤着人。”他站起来说，“我送你回家，我有兰尼的车钥匙。”

他已经尽力不让她知道真相，好像只要她不知道，事实就没有那么丑陋。但这也是徒劳。他满怀同情地开车送她回家，一路沉默。她对他满怀感激之情，不仅因为他为她所做的一切，也因为他的为人，可她说不出口。她小声咕哝着一再地感谢他，除此之外，再也不知说什么好。她走回楼上自己的卧室，倒在床上，很快睡死过去。她一连

睡了十四个小时。第二天她也没有起床。她对母亲说身体不舒服。周日一整天，她都躺在床上。

13

她屈服了。原来如此，她所学到的那些奇怪的规矩原来是这个意思。所有的事物也都恢复了本来面貌，一切存在即合理。而所有的一切对她来说也都如此难以接受。其他女孩也去酒吧，其他女孩也跳舞，唯一的区别是，她是一个人去的。因为她未标明是属于某个男人的财产，所以就成了任何男人都可以进攻——甚至一齐进攻的荡妇。女人不该去公开场合纵情跳舞，更不该不去考虑那里的男人们会怎么看她，甚至对她做什么。这简直太不公平了，她无法接受。

她是一个女人，单这点就足以剥夺她的自由，无论历史书如何声称妇女投票权已经结束了这种不平等，或者只有在古老的旧中国妇女才会裹脚。她生来就不自由，她不能在夜晚独自外出。她不能在孤独烦闷的时候去当地的酒馆借酒消愁。有两次，她白天坐火车去逛纽约的博物馆，一路上不断有人搭讪。她甚至要有人陪着才能出门。如果这个陪同者弃她而去，她就会很无助。她没办法保护自己，只能靠一个男人来保护她。遇到那些情况，就连虚弱又跛脚的比夫都比她应付得更好。假如那些小伙子把她弄到了手，那么世上的一切愤怒、骄傲和抗争都无济于事。

而她，永远不可能自由，永远不可能。情况会一直如此。她想到了母亲的朋友们，突然能理解她们了。不管去哪里、做什么，她都得考虑男人们的想法，他们怎么看她，他们会做什么。几个月前的一天，她去看牙医，在电梯里，她无意中听到一个染着红头发、有些驼背的上了年纪的丑女人在和另外一个五十来岁的胖女人谈论强奸。两人咂着舌头说着锁门锁窗之类的话，还不时地瞄她一眼，好像她也包

括在谈话之中，好像她也是她们中的一员。她不屑地别开了脸。谁想强奸她们啊？她们倒是巴不得呢。可是没过几天，她在报纸看到一条新闻，一个八十岁的老妪在自己的公寓里被奸杀。

她在想，如果比夫当时不在，会发生什么。想着想着，脑子里一片昏暗，恐惧、血腥与受辱的画面一并涌上来。她珍视的并不是贞洁，而是对自己的权利，对她自己的思想和身体的权利。可怕，太可怕了，难怪她亲爱的兰尼会骂她贱人，说她活该。他当然会把她从那一类值得尊重的女人中排除。事情不就是这样吗？不论她将头抬得多高，无论她如何离群索居，也不会改变事情的本来面貌。还说什么不公平，太可笑了，反抗是没有用的。她也曾有几次和别人谈起女人和自由，但是随即明白，这样的抗议只会让男人们更加随便地对待她。

于是米拉退却了。她被打败了。她用尽全部的骄傲，不让这种失败表现出来。她一个人走在校园里，高昂着头，冷若冰霜。她独自坐在咖啡馆里，或是和比夫一起，或是和班里的某位女同学一起。她对从身旁经过的男生看都不看一眼，即便他们和她打招呼，她也不会对他们笑。因为她不确定那晚都有谁在那里，太多人了，太多熟悉的面孔，空气中弥漫着烟雾，令人眩晕。如果她碰巧看到兰尼在不远处，便会刻意避开。

学年末的时候，她遇到了诺姆。他是她父母朋友的儿子，两人是在家庭野餐时相识的。他温和而聪明，对她以礼相待，也不逼她发生性关系。于是，她想独自生活的梦想消散了。她独自一人，不管过着什么样的生活，总免不了这样的危险——遇上一群野蛮人。她伤心地想着，自己对那些一贯被叫作野蛮人的人并不友好，但他们可能永远不会有野蛮行为，反而只有文明人才做得出那样的事。她一味地痛苦着。她的人生迷失了。她将会像其他女人一样，只拥有“不完整的人

生”。她别无选择，只能保护自己免受野蛮世界的伤害，那是一个她不理解的世界，是对于她的性别而言难以独善其身的世界。要么结婚，要么进修道院。她带着进修道院般的决然选择了婚姻。她在婚礼上哭了。她知道，这就意味着放弃了世界，那个一年前还被兴奋与诱惑点缀得熠熠生辉的世界。她明白自己的位置，她知道自己勇气的限度。她失败了，她被征服了。她会把自己献给诺姆，躲进他的臂弯，将那里当成堡垒。俗话说得没错：女人的天下就是家。比夫听说她要结婚了，就到咖啡馆来找她，并当着一群年轻男人的面祝福她。“我真心祝福诺姆，”他大声说，“我知道，他娶了一个处女。”她知道，他是在以这种方式为她正名；她也知道，这是在赞美她。然后，她不再去想他。他们有这样那样的想法，但归根结底，他们的思想都是一样的。

14

出于对戏剧性的直觉，我本想就此停下，正式结束全书，就像拉下帷幕一样。这可能源自一些剧本和女性成长小说，在那些作品里，总是以女主角结婚告终。结婚意味着一次重大的改变、一种全新的生活。可是对米拉来说，与其说是新生活的开始，倒不如说是旧生活的延续。尽管她生活的外部改变了，但其实内部还是老样子。

噢，米拉终于可以离开父母那充满紧张气氛的家，可以随身带走一些小物件，比如毛巾、小地毯和窗帘，将他们那配有家具的房间布置成她自己的“家”，而且乐在其中。她和诺姆在科堡附近租了一个配有家具的小房子，诺姆就在那里的医学院念书。她毫无留恋地离开了学校。她再也不想回到那里，不想再看见那些面孔。她想，在学校时，大多时候她也都是自己读书，在校外一样可以学习。为了让诺姆从医学院顺利毕业，度过实习期，她会出去工作养家。等他完成了这些，未来就有保障了。他们已经计划得很周全。

诺姆父母在新罕布什尔有一套小别墅，他们就在那儿度完了蜜月。回来之后，他继续学业，而她试着找一份工作。由于她不会开车，找工作有一些障碍，于是她让诺姆教她。他有些不情愿。首先，他每天都得用车；其次，她不擅长操作机械，所以不会是个好司机。他将她抱在怀里，说：“你要是出什么事，我该怎么办啊？”她有些困扰，可他的爱紧紧包围着她，她非常感激，所以便不再去探究为什么而困扰。她只好坐公交车，或是求母亲载着她到处奔走。最后她找到了一个打字员的职位，周薪三十五美元。这点儿薪水可以勉强维持生活，但不会很宽裕，所以她决定去纽约找一份工作，在纽约和新泽西

之间往返。诺姆知道后很惊恐。那可是纽约啊！那是一个多么危险的地方。往返车费就得花掉她三分之一的薪水。她得早出晚归。还有，男人们可能会……

米拉从没和诺姆提起过在“凯利之家”的那个晚上。诺姆也没有提起过，要么是他自己不愿提起，要么是他感觉到了她的恐惧，但在之后的岁月中，他总会含沙射影地提及此事，戳米拉的痛处，直到米拉对此麻木。如果他不这样做，米拉可能早已学会了克服自己的恐惧。有了“太太”（它代表某个男人的财产）这个头衔，把自己武装起来，她感觉在这个世界上强大多了。如果他们知道她在某个男人的庇护之下，就不敢再进攻她了。

她放弃了去纽约的想法，接受了打字员的工作。诺姆也找了一份兼职，此外，他花了很长时间提前预习秋季将要学习的课本。他们的生活安顿下来。

她蜜月过得很愉快。能够毫无顾虑地亲吻和拥抱，简直是难以想象的快乐。诺姆一直在用避孕套。不过，结了婚，这件事也就没那么可怕了。裸露身体时，她很害羞。诺姆也是如此。两人在共同的羞怯和欢愉中咯咯笑着。唯一的问题是，米拉并没有达到高潮。

一个月后，米拉以为自己性冷淡。诺姆说她胡说，只是没有经验而已。他有一些已婚的朋友，他知道时间久了就会好的。她不好意思地问他，能不能忍一下，她觉得她就快到了，可是他说，任何一个健康的男人都不能也不应该忍着。于是，她更加不好意思地问，他们是否可以再来一次。他说，那样对他的身体不好，而且他可能不行了。他是学医的，所以她相信他。于是，她只好躺回去，享受所能享受到

的快乐。等他睡熟之后，她就自己手淫到高潮。做爱之后，他总是很快就睡着了。

他们的生活就这样继续着。他们偶尔招待朋友，她学会了做饭。他经常帮她分担家务。周五她发了工资后，晚上他会带她去杂货店采购。如果她执意要求，他还会在周六帮她打扫房间。有时候，她觉得自己已经是一个成年人了。比如，递给客人一杯饮料时，或者化好妆、戴上首饰，准备和丈夫一起出门的时候。可是，大多数时候，她都感觉自己像是一个跌跌撞撞、笨手笨脚走错了家门的孩子。她的工作枯燥无味。公共汽车上那些面色灰暗、身体疲惫的人，让她感觉到肮脏与贫穷。晚上，诺姆打开电视（那是他们用结婚礼金买的一个大件儿），因为这房子只有厨房和卧室兼客厅，她别无选择，只能听着。她试着读书，注意力却总被打断。电视机的声音太大了。生活空虚得可怕。但她对自己说，这只是因为女人都认为婚姻是治疗一切空虚的灵丹妙药。尽管她不认同这种观念，但无疑还是受到了影响。她对自己说，怪就怪自己，她要是真的想学习或是思考，是可以做到的。可是，她又为自己辩解道，在办公室工作八小时，再坐两个小时车，然后准备晚饭，洗碗——这是诺姆碰也不会碰的事，做完这些，她就已经非常累了。再说，诺姆老是在晚上看电视。好吧，她又反驳道，他开学后就会好些了，他晚上就得学习了。转眼间，她二十岁生日快到了。她的另一个自我说，瞧瞧济慈二十岁的时候都干了些什么。最终她的整个自我会占上风，把这些都推翻。噢，别用它来烦我！我已经尽力了！

她隐隐觉得自己只是在勉强生存，而她别无选择。生活日复一日、百无聊赖，她游走于各种责任间，朝着自己无法看清的某个目标前行。自由这个词已从她的词汇表里消失了，取而代之的是成熟。她

隐约觉得成熟就是懂得如何生存。她的孤独不减从前，除了有时候她和诺姆相拥在一起，认真说说话的晚上。有天晚上，她说起了自己的想法：她想回学校，考个博士学位，然后去教书。诺姆大吃一惊。他提到了一大堆问题：资金困难，还有她精力有限——她除了做这些之外，还要做饭、打扫，因为他一回到学校，就没时间帮她了。她说他们应该共同分担。他提醒她，归根结底，也该他赚钱养家。不过他并没有坚持，他不专横，也不苛求。他只是把问题摆出来，问她是不是这样。她困惑地皱着眉，不知怎么办才好，最终不情愿地同意了。这就是她曾经想要的啊。诺姆很有责任心，不像兰尼那样。当她在照看哭泣的婴儿或是在厨房里跪着擦地板时，他永远不会丢下她出去和男孩们喝酒。他又补充道，学医很难，要求很高。她坚持说自己能做到。她可以做到他做不到的事情，可以边上医学院，边料理家事。于是，他使出了撒手锏——那里有很多男孩子，他们会为难她，男教授不会轻易让她拿到学位。这次他的潜台词太明显了。她仔细想了想，说："诺姆，有时候我觉得你想把我锁在一个修道院里，而且只有你能来看我。"

"说真的，我真的会那么做的。"他严肃地说。

她背过脸去不理他，而他很快睡着了。才三个月，她的保护伞已经让她感到压抑。那也曾是她想要的，不是吗？要不是因为内心如此悲苦，她真想大笑一场。

15

生存，是一门艺术。它需要感官和心灵变得麻木，需要耐心去等待，却不必弄清你究竟在等待什么。米拉依稀以为，到诺姆完成学业开始实习的那一天，她的等待就到头了。但那太遥远了，五年的枯燥生活让人难以忍受，所以她干脆想都不去想。

诺姆回学校去了，如她所期望的一样，他不再看电视了。可她发觉，即便没开电视，她也还是无法集中注意力。她怀疑这不只是因为疲惫。每当她拿起一本严肃的书，一本能引发她思考的书时，她就会这么想。这是令人难以忍受的，因为思考就包括思考她自己的人生。她在夜里阅读，大量地阅读，仿佛青春期伊始那样。她读一些杂书：神秘小说，诸如奥哈拉、马昆德[(37)]和毛姆等人的社会讽刺作品。比这些更深刻、更沉重一点儿的书，她就感到有心无力，看不进去了。

她没什么可怪诺姆的。她照顾他，关心他，做他喜欢吃的东西，却不向他索求什么。她讨厌的不是诺姆，而是她的生活。但性格如她这样，又能拥有怎样的生活呢？虽然诺姆经常发脾气，但他坚称他爱她，和她在一起很幸福。她讨厌的是那该死的学校和那些吹毛求疵的教授。他的学业并不顺利，第一年成绩平平。他抱怨说，这都是因为她的事令他烦心。因为她怀孕了。

五月，她的月经没来。她很紧张，因为她平时周期很规律，还因为在她第一次尝试用子宫帽失败之后，诺姆坚持用以前的老办法。他不喜欢在欲火焚身的时候，还要等她在浴室里鼓捣十分钟。她怀疑他

是想自己掌控局面。她担心避孕套有风险，有时诺姆还什么都不用，可他向她保证说不要紧。

多年之后她才觉得，在这方面，她对他言听计从，这很奇怪，可能因为她讨厌戴子宫帽。到后来，她干脆完全不喜欢做爱了，因为他总是让她“乘性而来，败性而归”；如今，手淫的时候，她也能到高潮。回溯从前，她才意识到，她把自己的人生托付给他，就像她当年必须将人生托付给父母一样。她只是将自己的童年转移了过来。尽管诺姆比她大七岁，还在战时参过军，也有过几次冒险经历，但他这个年纪，还不足以去当一个孩子的父亲。或许，在潜意识中某个隐秘的角落，她是想要孩子的。也许，她所等待的，她所谓的成熟，就包括生一个孩子，将他抚养长大。也许吧。

可在当时，这完全是一场灾难。他们要怎么生活？她面色苍白、眉头紧锁地去找妇科医生。那天晚上她带着这个消息回家时，诺姆正在准备一场重要的考试。一天的工作、舟车劳顿，在医生办公室漫长的等候，已经令她疲惫不堪。从汽车站走过两个街区回来的路上，她想象着，也许诺姆已经准备好晚餐了。可是进门之后，他仍在学习，在吃着奶酪和饼干。尽管他知道她去了哪里，也知道她干什么去了，他还是因为她回家晚了而生气。她走进房间，看着屋子里的他，他也无言地与她对视。三个星期以来，他们很少讨论什么别的事。无话可说。

突然，他把手里的书从房间那一头丢过来。

“你毁了我的人生，你知道吗？”

她在一把摇椅边上坐下来：“我，毁了你的人生？”

“现在，我不得不退学了，要不然我们怎么生活？”他紧张地点燃一支烟，“你回来告诉我这些，我还怎么准备考试？如果我考不及格，就会被退学。你知道吗？”

她靠在椅背上，半闭着眼睛，一派超然。她想指出他最后一句话的逻辑错误。她想指出，他这番抨击多么不公平。可他觉得这么说没错，觉得他有合法的权利像对待调皮的孩子般对待她，这让她不知所措。那股力量让她无法抵抗，因为他的合法权利是整个外界所支持的。这她是知道的。她试图说服他，于是探身过去说：

“我在床上逼你了吗？你说你的方法是安全的。是你说的，学医的先生！”

“是我说的！”

“对啊。就是因为这样我才怀孕了。”

“就是安全的，我告诉你。”

她看着他。他脸庞发青，嘴唇紧紧抿成一条线，似在狠狠地谴责。

她声音颤抖地说：“你的意思是说，你不是这孩子的父亲？你的意思是这孩子的父亲另有其人？”

他愤恨地瞪着她：“我怎么知道？你说除了我你没和别人上过床，可谁知道是不是真的呢？我听过不少关于你和兰尼的事。大家都在谈论你。那时候你自由惯了，难道现在就会改了？”

她又跌坐回椅子上。她和诺姆说起过她对性的恐惧、对男人的恐惧，以及对她所不了解的那部分世界的胆怯。当时他温柔地听着，充满爱意地抚着她的脸，紧紧抱着她。她曾以为他能理解，因为尽管他在军队时有过一些冒险经历，但他和她有一些共同之处——害羞、恐惧和胆怯。她以为自己已经逃脱了，但她所做的一切只是引敌入室，让他进入她的身体。它就在那里生长。他和他们的思考方式一样；他，和他们一样，认为他对她有与生俱来的权利，因为他是男的，她是女的；他也像他们一样，相信他们用于形容女人的，称之为贞操和纯洁，或是婊子和荡妇的东西。但他很绅士，值得尊重，他已经是男性中出类拔萃的人之一。如果他也和他们一样，那就没有希望了，就一点儿都不值得活在这样一个世界上了。她又向后靠了一点儿，然后闭上眼睛，轻轻摇晃着椅子。她的意识进入了一片安静而黑暗的领域。死亡的方式有很多种，但此刻她不必想这些。她所要做的，只是找到一条出路，而她已经找到了。她终究会死，这一切终会结束，都会过去的。她再也不会有现在这种感觉，多少年来，她一直都有这样的感觉，只是现在更为强烈，仿佛火箭在她的全身炸开。她的胃，她的头，比心更痛。身体里迸出火与泪，那泪水如愤怒之火一般灼热、刺痛。没什么可说的。他就是不明白。这种伤痛太深了，好像她是孤身一人，好像她是唯一有此感受的人。一定是她错了，尽管她丝毫不觉得。没关系，什么都无所谓了。

过了很久，诺姆走近她。他跪在椅子旁，“亲爱的，”他温柔地唤着，“亲爱的？”

她仍然摇着椅子。

他把手放在她肩头。她颤抖了一下，躲开了。

“走开，”她有气无力，无精打采地说，“让我一个人待会儿。”

他拉过一个脚凳，坐在她旁边，抱住她的腿，头靠在她膝盖上：“亲爱的，对不起。我只是不知道要怎么完成学业。或许家里人可以帮帮我们。”

她知道他说得没错。她知道他只是害怕，和她一样害怕。但他觉得他有权利责怪她。她得知消息的时候也很心烦，但她并没有责怪他。她只把它看作两人的共患难。她把手放在他头上。那不是他的错，只是诸事不顺。没关系，她终会死去，会远离这一切。她碰到他的时候，他哭了。他的确和她一样害怕，或许比她更害怕。他把她的腿抱得更紧了，他啜泣着，道着歉。他不是有意的，他也不知道自己是怎么了，幼稚得可笑，他很抱歉。他紧紧地抱着她，哭泣着，她缓缓抚摸他的头。他振作起来，看着她，抚摸她的脸颊，他讲笑话逗她，擦去她脸上的泪水，把头靠在她胸口。这时，大颗大颗的泪珠扑簌簌地从她眼眶中落下来，惊吓之余，他一把拥她入怀，不住地说：“对不起，亲爱的，天哪！对不起。”她想，他以为她是因为忠诚遭到怀疑而哭吧，他不知道的，永远不会知道，永远不会明白。终于，当她不再泪如泉涌时，他对她笑了笑，问她饿不饿。她明白了，起身去做晚饭。一月，孩子出生了。过了一年半，她又生了一个。诺姆的父母借钱给他们，还写了借据：借八千美元，于工作后还。这之后，她又买了一个子宫帽。可是从那时起，她已经完全变成另一个人了。

16

我崇拜的作家弗吉尼亚·伍尔夫反感阿诺德·贝内特[(38)]的写作方式。她在一篇文学宣言中抨击了他的写作方式。她觉得他太过于强调现实和数字，以及肮脏的英镑和便士等与人物出场不相关的外在因素。她觉得，小说人物的个性，能够通过人物的口音、穿了十年的冬衣和装满蔬菜与通心粉的网袋表现出来，借助一个眼神、一声叹息，艰难走下火车台阶，消失在利物浦的昏暗灯光里来刻画，而不需要通过个人银行账单来看清他们的性格。我不太关注贝内特，我喜欢伍尔夫，但我觉得，这肮脏的英镑和便士在塑造罗达和伯纳德[(39)]这两个人物形象上，起到的作用比她想象中大。哦，她是知道的。她明白需要五百英镑度过一年的感受，知道需要有一间自己的房间的感受。她可以想象莎士比亚有个妹妹[(40)]，却为她构想了一个暴力的、末日般的结局，然而，我知道事实并非如此。你也看到了，没那个必要。我还知道，有许多女人，因为嫁给她们憎恶的人，过着自己都鄙夷的生活，后来投井自杀。我不是说这样的事不会发生。我的意思是，这并不经常发生。如果这种事常有，那我们也不用担心人口问题了。要毁掉一个女人，比这简单的方法多了去了。你根本用不着强奸她或杀了她，你甚至不用打她。你只需要把她娶回家。你甚至都不必这么做，你只需要让她在你的办公室做一份周薪三十五美元的工作。正如伍尔夫所想，莎士比亚的妹妹跟着哥哥去了伦敦，但她并没有到达那里。出门在外的第一晚，她被强奸了，身体流着血，内心也遭受重创。她踉踉跄跄地走到下一个村庄，找个地方躲了起来。不久后，她发现自己怀孕了，为保护自己和孩子，她想出了一个办法。她找到一个对她迷恋不已的男人，意识到她说什么他都会相信，于是和他睡了。几个月

后，她把怀孕的消息告诉他，他负责任地娶了她。提早出生的婴儿让他生疑，于是他们吵架，他打了她，但最后他还是忍下了这口气。因为这种局面对他有利：他在家里要多舒服有多舒服，还能享受到一些连母亲也给不了的东西。如果他不得不忍受这个可能不是自己亲生的哭叫的孩子，那么，现在他觉得，乡村小酒馆里那么多的男孩，没有谁就一定是他父亲的孩子或者他孩子的父亲。可是，莎士比亚的妹妹吸取了全天下女人都该吸取的教训：男人才是我们的终极敌人。同时，她也知道，如果不找一个男人，她就无法独自在这个世界立身。所以，她用上了她的才能，她把本用来创作戏剧和诗歌的才能用于话术，而非写作。她用言语对付男人：她苛求、哄骗、逗弄、引诱、算计和控制这种上帝认为有权掌控她的生物，他很愚钝，所以她对这粗笨的白痴不屑一顾；他又令人生畏，因为他能对她造成伤害。

两性之间的天然联系就这么多。

可是你看，他不必经常打她，他也不必杀了她，如果这样，他就没有女仆了。英镑和便士本身就是强大的武器。当然，它们对男人来说很重要，但对女人来说，更加重要，尽管她们的劳动大多是免费的。因为女人，甚至包括未婚的女人，都被要求进行同样的劳动，不管她们是否接受过训练，也不管她们是否喜欢，若没有那些闪闪发光的英镑和便士，她们就无法摆脱这些。多少年来，她们用厨刀刮下尿布上的屎，她们四处寻找便宜两美分的四季豆，她们学会听到咳嗽声就醒来，她们伤透脑筋去计算最有效、费时最少的方法为男人们熨烫白衬衫，清洗厨房地板并打蜡，一边照顾家里和孩子一边工作，或者把去酒馆的钱存起来，供孩子上大学——这些不仅需要精力、勇气和头脑，而且构成了生活的真正核心。

你也只能无可奈何地说，是啊，可谁又感兴趣呢？你可以去读那些有关鲸类、堆料场和铆钉的文章，或者《伊凡·杰尼索维奇的一天》[41]。说实话，我对这些肮脏细节的厌恶并不比你少。我喜欢陀思妥耶夫斯基，他会提到这些细节，却不过多描写。它们往往蕴含在背景当中，如同不可见的飞逝的时间。可是，肮脏的细节并非大多数女人生活的背景，而是她们生活的全部。

米拉已经沉下去两次，而且，她还会再沉下去。然后，她就会被淹没。多年的成长与准备后，她成熟了——生过孩子，不就成熟了吗？然后开始堕落。伍尔夫是知道的，她常常注意到女人们在婚后是如何堕落的。而米拉的下沉，甚至沉溺，也算是明智之举，以接受无力改变、不可避免的事实。可是，当她哭着步入婚姻的殿堂时，她是对的；当她哭着坐在摇椅上，想要选择死亡时，也是对的。

我们的文化理念认为，强大的个体能超越他们所处的环境。就我而言，我不太喜欢哈代、德莱塞或华顿的书，他们把外部世界描绘得太过强大、不可抗拒，让个体毫无机会。我开始变得不耐烦了，我不断感觉到这纸牌游戏的不公平。不公平就对了，可是，如果真是这样，我就不玩了。我宁愿换一台赌桌，在那里，我可以保留我的幻觉，我只是在与概率对抗，我还有赢的机会。然后，如果你输了，你可以怪自己的技术不好。那是一种悲剧性的缺陷，就像罪过一样，这种解释令人欣慰。你还是可以继续相信，正确方法是有的，只是你还没有找到。

我最尊敬的人，比如卡西雷尔[42]，那个美丽的灵魂，坚持不让内心被外界触碰。真能做到吗，你怎么看？我从毕生所读中明白，精神生活是卓越的，它能超越一切身体的堕落。但我却没能体验到这点。

如果你的身体一天到晚都在处理屎和四季豆之类的事，你的精神世界就免不了充斥着这些。

17

诺姆认为怀孕全是米拉的责任，这使她大受影响。尽管她认为这不合情理，诺姆的行为却比任何理性的争论更加有力——他为妻子的叛逆行为向父母道歉，因为她确实做了他们警告她不要做的事。他对米拉多么亲切宽容，承认第一学年的成绩不好确实不是米拉的错。这意味着，现在的一切都是她自作自受了。那东西在她的体内生长。她开始想吐，像一滴油被一只靴子踩散。她所在的屋顶修理公司不欢迎孕妇。怀孕是污秽的事情，应该像用过的卫生棉一样被藏起来。米拉把所剩无几的骄傲尘封起来，去公司乞求老板。她解释说，她的丈夫还是个学生——一个医学生。那是一个神奇的词。他们准许她工作到怀孕第八个月，告诫她要保持干净、整洁、精神饱满。

整个孕期她都很不舒服，不停地恶心、腹痛。她从没想过这是由身体不适引起的。她的肚子一天天鼓起来。到七个月的时候，她感到非常难受。为了不让胃难受，她不停地吃东西，体重增加了十六公斤。在最后两个月，她停止工作后，身体便开始严重失衡，甚至走路都费劲，躺着也不怎么舒服。大部分时间，她坐在昏暗的起居室里，在身体两侧放上靠垫以支撑她的大肚子，脚搭在脚凳上，读着《追忆似水年华》。她要上街买东西、打扫房间、做饭，还要把衣服送去洗衣店洗（她对此还有些许憧憬，因为孩子出生后，这会成为她的一大乐事，她可以独自出门，只有一个不会哭的大白洗衣袋陪着她）。此外，她还要熨烫床单和诺姆的衬衫，缴纳各种费用，阅读报纸上的菜谱，试着寻找一些有趣而别致的方法来烹饪廉价的食材。在这期间，她最不想做的事就是动脑。

我不知道自愿怀孕是什么感觉。我想，那种体验和我所认识的女人的体验是非常不同的。或许会很快乐——女人和她的男人共享的快乐。可是，对于我认识的女人来说，怀孕是一件可怕的事。并不是因为它很痛苦——其实不是，只是不舒服而已。而是因为它彻底毁了你，把曾经的你抹得一干二净。你已不再是你，你必须忘记自己。你看见公园里有一片绿草地，你很热，想去那里坐一坐，甚至在凉丝丝的草地上打个滚儿，可是你不能；你只能摇摇晃晃地走到最近的长凳，轻轻地坐在上面。做什么都要费很大的劲儿，从高高的架子上拿一听罐头成了大问题。即使失去了平衡，你也不能让自己摔倒，因为除了你自己，你还得对另一个生命负责。避孕套上的小针孔将你变成了一个行走、说话的载人车辆，如果这非你所愿，就会变得非常可怕。

怀孕是一次漫长的等待，在这个过程中，你会明白，彻底失去对自己生命的控制意味着什么。没有了咖啡时间，也来不及恢复身材和自我，只能打起精神准备分娩。那个让你身体膨胀，顶着你的胃，让肚皮好像快要裂开，从里面把你踢得面色发青的小东西，哪怕是一个小时，你也别想摆脱它。你甚至不能回击，因为那样会伤到你自己。这种战斗状态已经和你融为一体。你不再是一个人，而是一个孕妇。你像是战壕里的士兵，又热又闷，处处受着限制，还厌食，但你不得不待在那里，而且一待就是九个月。这个士兵甚至开始渴望开战，即便牺牲或者残废也心甘情愿。你甚至盼望分娩之痛早些来临，因为那样就不用再等了。

正是这种失去自我的感觉，常常使孕妇们看上去眼神空洞。她们不让自己去想这种难以忍受却无能为力的状态。即便事后想起，也是令人沮丧的。毕竟，怀孕才只是开始。一旦孕期结束，你才真的完

了。孩子生下来，那是你的孩子，而且在你的余生，他都会向你索求。你的余生，你的整个人生就这样在你眼前展开，在那用垫子撑着的大肚子里。从那里看去，仿佛看到一连串奶瓶、尿布、啼哭和喂食的画面。你没有自我，只有等待；没有未来，只有痛苦；没有希望，只有烦累。怀孕是最严格的训练，是最有力的强制纪律。和它相比，那剥夺人的个性、将人训练成没有人性的机器的军队纪律也显得宽松了许多。士兵还有休假，在这期间找回自己的身份；如果他们愿意铤而走险，还可以和上级顶嘴，甚至不接受管束。晚上，当他躺在床铺上时，还可以打扑克、写信、回忆，憧憬退伍的那一天。

所有的这些都是米拉没有想过，或者根本不愿意去想的。在这几个月里，她学会了噘着嘴唇，皱着眉头忍受着。她把这种处境看作她人生的结束。从怀孕开始，她的人生就属于另外一个小生命了。

若你要问，这女人为什么会接受这一切？这个问题无从追索，这就是天性，无从解释。她必须服从天性，努力接受自己无法改变的命运。然而，心灵是不易被征服的。怨恨和反叛在内心滋长，那是对天性本身的怨恨和反叛。有些人的意志被打垮了，但那些没被打垮的，在她们的有生之年，埋下了仇恨的种子。我所认识的所有女人身上，都有一丝反叛者的影子。

18

怀孕的最后一段时间，米拉只能小睡一会儿，因为她的肚子太大，不管用什么姿势，过不了一会儿就会觉得不舒服。为了不吵醒诺姆，她经常轻手轻脚地起来，穿上那件唯一穿得下的棉睡衣，踮着脚尖走到厨房。她泡上一杯茶，坐在餐桌前，一边喝茶，一边茫然地盯着墙面。不知是谁在上面贴了一层黄色墙纸，上面画着一些冒着炊烟的红色小房子，每座房子旁边都有一棵绿色的小树。

一天夜里，她连坐也坐不住了，便在厨房里走来走去。走了一个小时，什么也不想，只是听着自己体内的动静。肚子开始痛了，她叫醒了诺姆。他给她做了检查，数着她的脉搏，开玩笑说，幸好他上学期学了妇科。他说，分娩时间还没到，但还是要送她去医院。

护士的态度冷冰冰的，动作也不温柔。她们让她坐下，了解了一些信息：父亲的名字、母亲的名字、地址、宗教信仰和“蓝十字会[(43)]”号码。然后，她们给了她一件病号服，叫她去一间好像体育馆更衣室的屋子里换上，那里又湿又冷，还有股味儿。此刻，她的肚子隐隐作痛，屋子里恶浊的冷空气侵袭着她的皮肤，让她感到恼怒。她们让她躺在一张台子上，为她剃阴毛。水是温热的，可洒在身上很快就变凉了，她开始颤抖。然后，她们开始给她灌肠。她差点儿崩溃了，难以相信她们会这样对她。她的肚子和下腹越来越疼，内脏好像撕裂了一样，像是有人用锤子敲打她的骨盆。疼痛没有丝毫减弱和终止的迹象，一刻不停。同时，她们往她的屁股里注入温水。水流以一种不同的节奏跳动上升，然后，突然出现的另一种绞痛令她不禁弓起了身子。当这一切结束后，她们让她从台子上起来，推着她去了另一间屋

子。屋里空荡荡的，除了必要的设备什么也没有：白色的墙，靠墙两两一组摆着四张床。她们把她的脚抬起来放进一条马镫形的皮带里，然后在她膝盖上搭了一块布。一会儿又有一个护士走进来，掀开布，观察一下。走廊外，带轮子的病床排着队等着进产房。病床上的女人们呻吟着，有的在号哭，有的一声不响。其中一个尖叫道："妈的，莫里斯，你个浑蛋！"另一个不住地垂泪："哦，上帝啊，亲爱的上帝，马利亚，耶稣，约瑟，救救我，救救我！"护士们从走廊穿过，也不理会她们。一个女人尖叫起来，一名护士回过头，厉声呵斥道："别像个孩子似的！你以为你要死了啊！"

米拉后面那张床被粉色的帘子围了起来，帘子就挂在墙上，用铁环穿在两面墙之间的铁条上。床上的女人不停地大口喘气："啊嗯，啊嗯！"她叫护士，却没人进来。她叫了好多次，最后发出一声刺耳的尖叫。一个护士跑了进来。

"又怎么了，马蒂内利太太？"语气中带着恼怒和蔑视。米拉看不见那个护士，但能想象她站在那儿，背着双手，脸上带着一丝嘲讽的样子。

"是时候做脊椎麻醉了，"那女人以孩子般的委屈声调呜咽着，好像一位无助的受害者，"快叫大夫来，是时候了。"

护士没吱声，只听到床单掀动的窸窣声。"还不是时候。"

那女人歇斯底里地叫起来："是了，是时候了！我当然知道。我已经生过五个孩子。我知道应该什么时候生，不然就太迟了。这种事以前就有过，那次就是太晚了，来不及麻醉了。去告诉他，赶快告诉大夫！"

护士出去了。过了一会儿，一个男人走了进来，他面色灰白，穿着皱巴巴的套装。他走到马蒂内利太太的床边，说："我听说你在吵闹，是怎么回事啊，马蒂内利太太？我以为你是个勇敢的姑娘呢。"

女人的声音畏缩地低了下去，变成了啜泣："啊，大夫，快给我做脊椎麻醉吧。是时候了，我知道是时候了，我生过五个孩子……我跟你说过上一次出了什么事。求求你了。"

"还不是时候，马蒂内利太太。你静一静，别打扰护士们。别担心，相信我，一切都会好的。"

她安静了下来。他步伐沉重地走了出去。米拉知道，他一定因为鄙夷这个女人而噘起了嘴。她紧闭着嘴。她下定决心，不能像那个女人一样。她不会发牢骚，不会孩子气，也不会哭闹。她要一声不吭。她会好好表现。不管有多痛，她都会做给他们看，女人也可以很勇敢。

可是，马蒂内利太太很顽固。只有医生在的那会儿她才会安静下来，就像一个被警告说再哭就会挨打的孩子，等父母离开房间，又继续哭闹起来。她小声啜泣着，自言自语着什么，不停地咕哝着："我知道的，我生过五个孩子，不然就太迟了。哦，上帝啊，我知道太迟了，我知道，我知道的。"

米拉极力不去感知周围的事物。令她痛苦的并不是分娩。生孩子固然痛，但不是非常痛苦。令人痛苦的是这种场景，是冷漠与麻木，是医生与护士的蔑视，是躺在床上将双脚放进马镫形皮带里，让人随时可看到暴露在外的阴部这样的耻辱。她试着离开，找一个心安之

处，在那里，这一切丑恶都不存在。她脑海里不断闪过一句话：没有别的出路了。

突然，马蒂内利太太又尖叫起来。一名护士进来，一面喘着气，一面生气地叹了口气。护士没有说话。马蒂内利太太一个劲儿尖声叫着。那名护士跑了出去，领来另一名护士。她们一把拉开粉色的帘子。米拉半坐起来。又一名护士跟着医生一起进来了。他们看到了米拉。

“坐下，躺着！”护士命令米拉，可她却坐起身来，笨拙地转过上半身去看。她们把马蒂内利太太的床推出屋子。米拉看到马蒂内利太太那屈起的膝盖间，一个毛茸茸的棕色小脑袋从粉色的产门里钻了出来。一名护士瞥了米拉一眼，迅速将一块布盖在马蒂内利太太的膝盖上。那女人一直在哭喊着：“啊，耶稣，帮帮我！上帝，救救我！”做脊椎麻醉已经来不及了，抱怨也来不及了。她们把她推进了产房。

19

一个半小时后，她们把米拉送回了家。她的分娩彻底停止了。她坐在房间里，绞着手指。诺姆去学校了，但他说无线电话会一整天带在身上。她坐在厨房里，盯着墙纸。下午三点左右，疼痛又开始了，可她没有动。她不吃也不喝。诺姆回家比平时早了一些，他回到家看见她，大惊道："亲爱的，你在做什么呀？你应该在医院的！"他扶她起来，帮她下楼梯。她任由他摆布。

他们把她放到同一间病房的同一张床上。孩子要出来了，她感觉到了。疼得要命，但那只是肉体上的痛。她的心里还有另一种难以忍受的痛，比这还深的痛。她不住地想："这种事，一旦你身处其中，就再也出不去了。"她反抗过，想要摆脱它。可事情还是发生了。它的发生违背了她的意愿，而且不受她掌控；它的结束也违背她的意愿，不受她掌控。病房，那些呻吟的女人，还有护士们，都渐渐模糊了。除了疼痛，她的脑中一片空白。她隐约感觉到有人给她打了一针，他们正推着她去什么地方。她听到医生责备的声音："你要用力！用力！你要合作！"

"去你的。"她说，或者她以为自己是这样说的，然后就昏过去了。

他们用器械把孩子夹了出来。孩子生下来的时候，太阳穴凹下去很深，头顶尖尖的。

第二天一早，医生来看她。

“你昨天怎么处于催眠状态？”

她茫然地看着他：“我也不知道自己做了什么。”

她躺在另一间病房里，周围拉起了粉色的帘子。光透过帘子照进来，世界变成了粉色的。

他们不让她看孩子。几个小时后，她开始问起孩子，他们告诉她是个男孩，很健康，可他们就是不抱他进来。

她从床上坐起来，蛮横地喊道：“护士！”这是她生平第一次有这样的举止。护士掀起帘子进来，米拉抑制住怒火，说：“我要见我的孩子！那是我的孩子，我有权见他！抱他来！”护士吓了一跳，赶紧冲了出去。大约二十分钟后，另一名护士抱着一个用毯子包着的婴儿进来了。她站在离米拉半米的地方，抱着他，不让米拉碰他。

她气得发狂。“叫医生来！”她嚷道。幸亏医生还在医院里，不到半小时他就赶过来了。他忧心忡忡地看着她，问了她一些问题，比如她为什么想见孩子。

“因为那是我的孩子！”她吼道。注意到医生脸上的担忧，她靠回枕头上，冷静地说，“他们不让我见他，我担心他出什么事。”

他会意地点点头。“我让他们把孩子抱来。”他拍了拍她的手，温和地说。

她这才开始明白。鉴于她生产时的行为，他们以为她疯了，怕她会伤害孩子。几天之后，一名护士说女人有时确实会发疯，有时候，她们甚至企图自杀。这种症状有一个名字：产后抑郁症。她苦涩地笑了笑。是的，这样就叫作发疯了。每个女人得知自己怀孕都应该很激

动，要生产时更应该欣喜若狂，她们会尽全力配合医生。她们都是听话的小女孩，孩子出生后，她们都高兴不已。她们会搂着小宝贝，轻声细语。当然，如果你不是这样，那就是疯子、怪人。谁都不会去问，女人为什么要杀死自己历经痛苦生下的孩子，或者在痛苦结束后还要自杀。但她已经吸取了教训。他们掌握着权力。你得表现得像他们希望的那样，不然他们就会把从你身上掉下来的、用自己的痛苦换来的孩子带走。你得理解他们的期待，并调整自己去适应他们，如果你能做到这些，就能在这世上生存。护士再次把孩子抱进来时，米拉对她笑了笑。她不相信早上护士说的话，又问起凹痕和尖尖的头部是怎么回事。她明白了，那些记号是她造成的，而不是天生的，只因为她分娩时没有用力。最后，护士把孩子放在她怀里，观察了她一会儿就离开了。

这感觉真有趣。护士说，一定要扶住他的脖子，因为他撑不起自己的头。还有不要碰他的头顶，因为那里还很软，头盖骨还没有闭合。真可怕。孩子看起来很老，干瘪得像个老头儿。他的头顶有一些绒毛。她确定护士走了后，便收起笑容，掀开婴儿毯。她朝里面看去，两条胳膊、两条腿，手和脚都是完好的。她一脸惊讶地看着他手脚上各十个小小的指甲，它们比身体其他部位要青一些。他浑身布满红色和青色的斑点。米拉紧张地抬头看看护士回来没有，然后松开尿布一侧的别针。他的阴茎小得像一条虫子，它突然竖起来，冲着她的眼睛喷尿。她笑了。

她把尿布别好，审视着孩子。她注意到他与家人的相似点，尤其像她死去的叔叔。他闭着眼睛躺在那里，可是他的嘴在动，小手还一捏一放的。她想，在那温暖而黑暗的地方待了那么久，他一定很害怕吧。当他张开小手时，她把小指放进他那小小的掌心，他一把握住。

这一用力，那小小的指头有点儿发青，指甲盖也变得惨白。他握着她的小指时，她心里一动。他似乎想把它放进嘴里。她笑了。总是这样，总是这样，从最开始就是——我要，我要。她任由他抓着小指，引导他放到嘴边。他试图吮吸她的手指，尽管他还不知道该怎么做。她把他抱在胸前，和他一起躺下休息。他靠着她，放松下来，转身半面向着她。一会儿，护士进来把他带走了。

米拉靠在枕头上，一动不动，感到怀中空落落的。她感觉体内正在发生着什么，一种拉扯感，从阴部周围开始，穿透她的腹部、她的胸口、她的心脏，直指她的喉咙。她感觉乳房胀痛，她想把乳头塞进他的嘴里。她想把他抱在怀里，想把手指放在他的掌心，让他靠着她，感受她的体温和心跳。她想要照顾他。她知道，这种感觉就是爱，一种比性爱还盲目、还不理智的爱。她爱他，首先因为他需要她；其次才因为他是她的孩子，是她身上掉下的肉。他很无助，得靠着她才能移动，好像她的身体就是他自己的身体，好像她是他一切需要的来源。她知道，从此以后，她的人生将受这个小家伙的支配，他的需要将会是她人生中最重要的事，她永远会努力去满足那一把抓过来的手，那犹如玫瑰花蕾般张开的小嘴，还得不时擦去喷在她眼睛上的尿。可是不管怎样，因为那种爱，什么都值得了。那不只是爱，也不只是需要——那是绝对的意志，是一切疼痛的答案。

20

白天，米拉听到粉色帘子外有人在说话。她们说话声音很轻，就像在说悄悄话，听不清她们在说什么。护士已经将她床边的帘子拉起来了，显然，她们是在确认她没有发疯后才这么做的。她在一间宽敞明亮的屋子里，里面还有另外三个女人。床都安着床头板，靠着墙。那些女人和她打招呼，仿佛她是她们正在等待的一位迟到的客人。

“哦，你醒啦！我们还尽量不打扰到你。”

“感觉怎么样？伤口还疼吗？”

“你的孩子可真漂亮。我看见护士抱他进来。他将来一定是个大嗓门！昨晚，他把整个产科病房的人都吵醒了。”那个女人大笑着说。米拉看见她嘴里缺了好几颗牙齿。

米拉被她逗笑了：“我还好，谢谢。你们呢？”

她们都感觉不错。她们正聊到一半。后来，米拉也记不起谈话的内容了。不过没关系，她们的谈话没有一定的方向，没头没尾，也没有目的。她们只是翻来覆去地讲了又讲，什么都可以谈，因为重点并不是谈话的内容。四天以来，米拉一直听她们讲，偶尔也插一两句话。她们比各自缝了多少针，却并不抱怨。除了有一次，护士拉上帘子给艾米莉亚洗澡，米拉听到她有点儿紧张地小声说“下面很疼”。她们比较孩子生下来时的体重，惊讶于艾米莉亚那小小的身体竟生出了六斤重的孩子。她们比孩子的数量和长幼。格蕾丝有七个，艾米莉亚有四个，玛格丽特有两个，而这是米拉的第一胎。“头胎！”她们惊呼

道，脸上带着愉快的笑容，好像她完成了一件非凡的壮举似的。的确了不起。如今米拉也成了她们中的一员。

她们谈论她们其余的孩子。玛格丽特担心她三岁的儿子——他会接受这个小宝宝吗？格蕾丝笑得岔了气，用手捂着肋部直喘气。她是剖宫产的。她说自己再也不用担心这种事了。要是她的孩子们每隔两年没在婴儿床上发现一个新的婴儿，他们才会觉得不安。你最大的孩子多少岁了？米拉问。她说十六岁。米拉还想问她自己多大了，但没问出口。她可能在三十五到五十岁之间吧，米拉估计，不过她看起来像有五十岁了。格蕾丝就是那个缺了牙齿的女人。那晚，她丈夫来看她，米拉看到她的丈夫，才知道格蕾丝一定只有三十几岁，因为她丈夫看上去还很年轻。

她们在一起聊个没完，但都很体贴。如果其中一个人靠在枕头上，闭着眼睛，其他人就会降低声音，有时候甚至会彻底安静下来。她们谈论婴儿、孩子、疹子、肠绞痛、婴儿食品、饮食和苦恼。她们谈论如何修补破地毯，谈论最喜欢的汉堡食谱和制作婴儿日光服的简易方法。她们给孩子分类，并按那些类别讨论他们：第一种爱要脾气，第二种腼腆，第三种聪明，第四种与爸爸合不来。但她们不对这些加以评价。无论脾气坏、腼腆、聪明还是老实，她们都从不说喜欢与不喜欢。那是她们的孩子，他们是什么样就是什么样，但不管他们是什么样子，女人们都爱他们。她们张口不离孩子，却很少提及丈夫。即便提到，也是一笔带过，好像谈论教会会规似的。丈夫是一种奇怪的、莫名其妙的生物，必须服从他们，他们还是一种需要安抚的外部约束。他们有的不吃鱼，有的不吃蔬菜，还有的不愿和孩子一起在餐桌上吃饭。有的一周三天晚上要去打保龄球，所以要早点儿吃饭。有的在家的时候不允许打扫卫生。她们把私下里与自己男人的关

系和她们的感受隐藏起来。米拉强烈地感觉到，与无比重要的、投入她们全部关注的孩子相比，这些都是放在第二位的。

她被这些女人吸引，因为她们热情，而且平易近人。她意识到，要是和她们同住一个街区，她们可能都不会这么友好。医院的病房就像其他人为形成的集体一样，让病友们相处更融洽。她们的谈话常常让她感到心烦，尽管她也从中学到不少。她回家后按照艾米莉亚所说的方法补好了起居室的地毯，很管用。然而，她所听的并不是她们的谈话本身，而是隐藏在谈话之下的东西。等她们的身体恢复些了，缝针处也不太疼了，她们就更常开怀大笑了。丈夫、婆婆、孩子全都成了笑料。可她们从不谈论自己。

她们不抱怨、不强求、不要求，她们似乎什么也不想要。习惯了男人世界里的自大与没完没了的“我”，米拉自己实际也成了其中的一部分，此刻，她为这些女人的无私而惊叹。米拉一贯都很看重她的智慧、她的观点、她的知识，可是当她认真聆听她们的谈话时——一个月前她还把这叫作愚蠢的谈话，她真真切切地理解了她们在说什么，禁不住惭愧不已。

是的，我就像你们一样。我和你们操心着同样的事——生活琐事、日常花销和家里的小修小补。我，像你们一样，也知道这些平凡的小事可能比公司并购、侵略、经济萧条和总统内阁决议这些“大事”还要重要。并不是说我所担心的事就是重要的事。不，它们只是一些小事，却很关键。你知道吗？对于一个人的生活来说，它们是最重要的事。对于我的生活、我孩子们的生活，甚至我丈夫的生活来说——尽管他从不承认这点——都是最重要的。一天早上，因为家里没有咖啡了，我丈夫就大发雷霆！你相信吗？他可是个成年人啊。没错，这些事对她们来说非常重要。对我自己来说也是如此。没错，我的生活

被各种小事围绕着。每当约翰尼在少年棒球联合会度过了愉快的一天；每当秋日的早晨，阳光从厨房的窗户倾泻进来；每当我可以把便宜的肉做成美味佳肴，或是将简陋的房间布置得漂漂亮亮，这些时候，我就很快乐。这些时候，我觉得自己有用，觉得我的世界很和谐。

她听她们说话，听出了她们的容忍、她们的爱和她们的无私。生平第一次，她觉得女人很伟大。在她们的伟大面前，所有战士和统治者的功绩都变成了浮夸的自我膨胀，甚至使诗人和画家看起来就像任性的孩子，上蹿下跳地嚷嚷着："看看我，妈！"她们的痛苦、她们的问题，与整体的和谐相比，就变成了次要的。那个在楼下的产房里呻吟或诅咒的女人选择忘记她的痛与苦涩。她们多么勇敢啊。勇敢、脾气好，又宽容，她们捡起掉落的针，为别人织出一片温暖，她们任由自己的牙齿腐坏，却节衣缩食让孩子们去看牙医。从孕育婴儿的那一天起，她们就将自己的愿望搁置一边，就像一朵被碾碎的花。

阳光照得她眼花缭乱，她看着她们，微笑着。她听到玛格丽特又在担心她三岁的儿子，她不在家他会不会不开心。艾米莉亚担心她母亲是否记得在吉米的午餐盒里放水果而不是糖果。而沉默的格蕾丝也有一连串担心的事，她希望约翰尼把自行车修好了，希望斯特拉能自己做饭了。她和她们一起笑，笑那大千世界的种种荒谬。她和她们心心相印。她觉得自己终于成了一个女人。

21

瓦尔听她说起这些当然会嗤之以鼻。一天晚上，伊索尔德、艾娃、克拉丽莎、凯拉还有我围坐在瓦尔家，米拉和我们讲起她生孩子的经历。那是一九六八年的晚秋，我们这群人相互都不太了解。我们仍拘于礼节，因为对彼此还不够了解，还没法无拘无束地交谈。

我们走到一起，是因为我们都反感那些在哈佛见到的价值观和行为，尽管那时我们还未意识到这一点。这种反感与众不同——那里所有的一年级新生都不快乐，但是，我们最终会意识到，我们与其说是不快乐，倒不如说是愤慨，我们的反感，则深刻、积极地表达了对事物本来面貌的认识。然而，在这个晚上，我们还在试探彼此的想法。

我们夸瓦尔的房间漂亮。她没什么钱，可她刷了墙，在里面栽满植物，放上旅途中搜集来的零碎物件。那是一个令人赏心悦目的地方。

米拉以她惯有的过分热情又略带土气的语气说，女人多能干啊，看看瓦尔这漂亮的房间，哪个男人愿意做这些，或者说能想到这些，尤其是用这么一点儿钱。同样把自己和哈利的房间收拾得很漂亮的凯拉举双手赞同。米拉又说，生了诺米后，她突然发现女人是多么伟大，然后描述了她的经历。瓦尔依然嗤之以鼻。

“你就这么接受了，接受了那些陈词滥调！”

米拉眨了眨眼。

“让一类人为了别人而放弃自己的生活多方便啊！多好啊，你在外面做一些实现自我价值的事，有人在家里擦浴室的地板，捡起你穿过的脏内衣！而且从来不做球芽甘蓝，因为你不喜欢吃。”

大家一齐插话进来。

“没错，没错！”凯拉抢着说。

“你怎么没为我做这些呢？”伊索尔德咧嘴笑着对艾娃说。

一脸严肃的克拉丽莎试图插话：“我不认为……”

但瓦尔并没有停下：“我的意思是，米拉，你知道自己在说什么吗？‘女人的伟大在于她们的无私’，你干脆说‘女人的天下在家里’好了。”

“胡说！”米拉的脸有些发红，“我不是在下定义，只是在描述而已。约束是存在的。不管你说事情应该是怎样的，它们是什么样还是什么样。就算明天世界改变了，对那些女人来说也太迟了……”

“对你来说也太迟了吗？”凯拉突然冒出一句。

米拉往后一靠，似笑非笑：“听着，我说的是，女人的伟大在于她们得到很少却付出很多……”

“就是咯！”瓦尔猛然来一句。

伊索尔德咯咯轻笑着说：“她们是从来没机会发泄。”

“她们拥有的空间太小了，”米拉固执地继续着，“但她们没有去仇恨，没有变得卑鄙，她们努力让那个小小的空间变得幽雅、和谐。”

“去跟那些患精神分裂症的女人讲这些吧。或者讲给那些坐在厨房里喝酒把自己给醉死的人听。或者讲给那些昨夜被酒醉的丈夫打得遍体鳞伤的人和那些把自己孩子的手烧伤的人听。”

“我不是说所有的女人……”

“好了，”克拉丽莎命令地说，屋子里稍微安静下来，“但并不是所有问题都有同样的根源。男人也受约束啊。”

“我才不担心男人，”瓦尔喊道，“让他们自己担心自己去吧。过去的四百多年来，他们不是把自己照顾得很好吗？女人的问题确实有着同样的根源：只因她们是女人。米拉向我们描述的她的生活，就是一种长期浸淫在耻感中的训练，一种压抑自我的教育。”

“说得好像女人没有个人身份似的。”伊索尔德表示反对。

“本来就是。当你在谈论女人的伟大或约束时，一旦你说出这两个词，就相当于承认了女人的一种身份，一种缺乏个人特征的身份。凯拉问米拉是否被她所受的约束摧毁，答案是‘是的’，或者近乎如此。你瞧！”她把杯子重重地放在桌上，“我真正要说的是，告诉女人她们因为放弃了自我所以很伟大，就相当于鼓励她们继续这样做。”

米拉举起手，就像一位交警做出“停下”的手势。“等等，”她说，“我希望你们安静一分钟，瓦尔，我要回答你，但我得想想该怎么说。”

瓦尔笑着站起来：“好吧。谁还要酒？”

当她返回座位上时，米拉说：“好了。”我们都习惯像克拉丽莎一样体贴地说“好了”。她总是将各种观点记在心里，就像钟表记录精确

时刻一样。米拉说:“是的，我希望她们继续这样做。”

一片哗然。

“我是说，如果她们不那样做，世界会怎样?会崩溃的。谁会去做那些琐事呢?男人们为了维持生计而工作，女人们为了让生活舒适一些而工作。”

“那你为什么要读研究生呢?”凯拉差点儿从椅子上跳起来，“你为什么要住在你那什么也没有的、脏乱而单调的公寓里呢?抱歉我这么说——你为什么没为你的孩子和丈夫布置一个美丽而舒适的家呢?”

“我有!我会的!”

“并且你喜欢这样。”

“我讨厌这样。”

她们都笑了，米拉也自嘲似的咧着嘴笑起来。

“好吧。你并不是说——米拉，你看我说得对不对——你并不是说女人们只应该创造幸福生活。你的意思是，那是她们任务的一部分。对吗?”凯拉仍然往前倾，好像米拉的答案对她来说是全世界最重要的。

“不。我的意思是那是她们实际在做的事，而且那很美妙。”

“是吗?”这次说话的是克拉丽莎，“但如果她们想做，而且能够做其他的事，那不是更好吗，对不对?”

米拉点点头。大家向后坐了回去，气氛缓和了下来。她们很高兴，因为她们的底线相吻合。然而，平静只是暂时的。

瓦尔重新靠回椅子上，双手交叉着：“没错，没错。我们被告知，女人只要做好她们该做的、她们一直在做的就好了。但我对此表示怀疑。当她们在外犁地、拉渔网或出征打仗时——就像在苏格兰或其他地方一样，就没有时间来装饰家里或者做美味佳肴了。这一大堆关于女人该干什么的狗屁说辞不过一百年历史——你们意识到了吗？还没有工业革命古老，可能只是从维多利亚时期开始流行的。可是，不管怎么说，如果女人们做完了如今所谓的她们天生该做的事，还有剩余的时间和精力，那么她们就可以做其他的事。可如果你被无私洗脑了，就不会去做自己想做的事了，你甚至想都不会去想这些事。你已经分身乏术了。”

“不对！”凯拉喊道，“我就两者都做到了。我照顾哈利，负责整理房间，还要做饭——当然，早餐一般是哈利做的，”她又迅速补充了一句，“我还能做自己想做的事。”

伊索尔德沉静的声音突然插了进来：“所以呢，看看你现在的样子。”

大家转而看向伊索尔德，就连凯拉也是，她就差跳下椅子靠过去了。

“你精神紧张，还有了眼袋，每喝上三杯就异常兴奋……”

“等等，我没你说得那么糟……”

“对于女超人来说，”瓦尔对凯拉笑笑说，“再难都有可能。但那些普通的凡人呢？”

谈话就这样进行着。最后，克拉丽莎出来总结，她说：“唯一的解决办法就是坚持每个人都应该有私欲，每个人都要扮演两种角色。”这得到了大家的一致赞同。

但你知道吗，这并没有用，只是说得好听。因为事实是，并不是每个人都扮演了两种角色，也许是因为做不到，而且不是每个人都能接受这种想法，所以，这一切在我看来，就好像我们在谈论天堂的街道规划和建筑一样。其实，主张男女各有私欲，即便对我们来说也没有多大意义，因为尽管我们都是研究生，我们在家中还是扮演着女性角色，尤其是对有丈夫的凯拉和克拉丽莎，以及带着一个孩子，偶尔有一个男人在身边的瓦尔来说。即便是很少做家务的艾娃，当有客人来她和伊索尔德家吃晚饭时，工作中的她也会匆忙跑回家，因为她觉得伊索尔德做的饭“有毒”。她会做鸡肉龙蒿和意式烩饭，会操心着这些。然而我们本该是“无拘无束”的。

我提到这些，伊索尔德叹了口气。“我讨厌每次讨论女权都以谁做饭结束。”她说。我也是。可到最后，总是关于那该死的做饭问题。

Volume 2

01

米拉高高兴兴地从医院回到家里，等待她的是一大堆脏碗盘。此后的几年，脏碗盘似乎永远也洗不完。诺米出生后，她和诺姆在那两居室的公寓里住了几个月，后来因为太挤，就搬进了一个有独立卧室和客厅的地方。当她发现自己又一次怀孕后，只是短暂地沮丧了一番。她安慰自己，如今再生一个倒也无所谓，没有继续深想。她的意思是，如今的她无足轻重，未来的人生也不会有其他可能性了。

几个月来，随着其中一个孩子饿醒，每天她都是凌晨两点钟起床。孩子开始哭起来时，她赶忙从床上爬起来，用婴儿毯把他包好抱起来，抱到外屋去，以免吵醒诺姆。她把他轻轻放在客厅的地板上，在他哭声变大之前，轻轻关上卧室的门。凌晨屋里总是很冷，她抓起旧的法兰绒睡衣披上，来到厨房，打开烤箱，热上奶瓶，把门打开。宝宝能抬头以后，她就把他带在身边，一边抱着他，一边在炉灶边忙活。她会关上厨房的门，抱着宝宝坐在餐桌旁，在温暖的屋里喂奶。

把孩子喂饱，再给他换好尿布，一般已经差不多三点了，她常常还会回到床上，一直睡到六点半或七点。此时，诺米和克拉克就又该饿了。诺姆随后也会起床，所以在那一小时内，家里一片混乱，孩子在哭，诺姆在洗澡，米拉要热奶、煮咖啡，还要给诺姆煎蛋。克拉克出生后，小诺米也来添乱，他还不能走路，就在厨房的椅子腿和妈妈的脚之间爬来爬去，像在探险。诺姆走后，米拉就坐下来喂奶，或是给孩子喂煮鸡蛋和麦片粥，然后给他们洗澡、穿衣服，再把其中小的

那个放回干净的床上，她在换尿湿的床单时，就把他放在地板上——在地上总不会掉下来吧。九点钟，她把孩子们的衣服泡在一个水槽里，把脏尿布放进一个大锅里煮。她利用这点儿时间叠被子，打扫浴室，给奶瓶消毒，换好自己的衣服，又开始打扫房间。因为人太多，房间太小，所以屋里总是又乱又脏。十一点半，她洗完孩子的衣服，又用搓衣板洗完尿布，把它们晾到从房间窗户拉到后院一根柱子上的晾衣绳上。做这些很辛苦，尤其是在天气寒冷的时候，她的手都会冻僵。如果衣服掉在地上，她就得暂时让孩子独自待着，跑下三层楼梯，到后院捡起衣服，喘着气再跑上楼，重新把衣服洗好，晾上去，并祈祷自己不要再犯同样的错误。接着，她把土豆放进烤箱烤上，开始加热肉罐头。这些做起来也不容易。诺米不喜欢吃肝脏和羊羔肉，她一喂他就会吐出来。克拉克不喜欢吃鸡肉。而且有时候，明明昨天还吃的东西，今天却会吐出来。

小婴儿都需要新鲜空气，所以，中午洗完碗后（在喂孩子的间隙她自己喝过几口茶，吃了些烤土豆皮），她会把孩子包好，裹严实，自己也穿厚点儿，一只手抱孩子，另一只手拿折叠车，拖着车下三段楼梯，把两个孩子弄到楼下。这时真正的问题来了，她需要用双手支起折叠车，又要找地方把孩子放下。有时候，某个邻居会帮她一把。有时候，她只能把孩子放在过道里。当她有了两个孩子，而且都还不会走路的时候，这个问题就更加严重了。把他们安置好以后，她就走路去杂货店。那些容易腐坏的东西，她每天都得去买，因为一次拿不了太多。之后，她会去公园，在那里，其他年轻妈妈坐在公园长凳上，也带孩子出来透透气。

她喜欢这些女人，看到她们就很高兴。她一整天就只能和她们说说话，因为诺姆晚上经常不在家，即便回来，也得学习。女人们兴致

勃勃地谈论孩子大便的颜色、婴儿食品、疝气及其成因。她们比较孩子的病症，互相给出有益的建议，互相夸奖孩子。好像她们之间存在一种秘密的姐妹之情，一种属于每个有孩子的人的地下组织。任何一个推着婴儿车经过的女人她们都很欢迎，都能一见如故。但她们似乎从不谈别的事。在米拉认识这些女人的头一两年里，除了她们的姓，或者偶尔提到她们的职业，她们从不谈论自己的丈夫。并非她们之间有所保留，而是因为除了孩子，她们对什么都不感兴趣。尽管没有明确组织，但她们真的就像参加某种神秘祭礼的成员，完全沉迷于生孩子和养孩子这些事。她们用不着保守组织的秘密，也不需要仪式、握手、组织手册，别人对她们完全不感兴趣。她们感觉自己被精妙的知识团结在一起，一个微笑或颔首，她们就能心照不宣地告诉对方，这是生命中最重要，不，是唯一重要的事情。她们对外人则毫不关心。

米拉尽量和她们在那里多坐一会儿。诺米会走路之后，就和其他小孩一起在草地上或雪地里玩耍。可是，到了下午三点半左右，他就开始哭闹。大家都理解，每个小孩都有闹脾气的时候。如果某个女人早早地离开，或者说话时心不在焉，也没有人会说她什么。孩子第一，孩子就是一切，没有人在乎其他的事。

每当这时，米拉就一只手抱着玩累了、烦躁不安的诺米，一只手推着婴儿车走路回家。对她来说，上楼梯还是有点儿麻烦的。她分几步来做：抱着孩子，拿起杂货和钱包先上楼，进屋把孩子放在地板上，把杂货放到厨房里，再返回去拿婴儿车。克拉克出生后，她只能先把孩子们和钱包送上楼，再回去拿杂货和婴儿车。她总是很紧张，不是担心孩子们会磕着碰着，就是担心她上楼时有人把婴儿车和东西偷走。

等她终于回到家，心情一下子就沉下来。因为这是一天中最糟糕的时候。小宝宝醒了，闹个不停，要人陪他玩；诺米也饿了，开始发脾气。她不得不开始做晚餐。诺姆回家早的时候，一回来就要吃饭。她先在厨房忙一阵，然后抽空去陪他们玩儿，当闻到什么东西烧煳了，或是听到什么东西在锅里沸溢了，她马上又跑回厨房（那几年，诺姆总抱怨她做的饭不好吃）。可是当她回到厨房时，其中一个孩子（有时候还是两个）就会开始哭叫。她任由他们哭，先削完土豆或胡萝卜的皮，或者是择好豆角再去照顾他们。诺姆不喜欢回到家里看到他们乱糟糟的一团，所以，她尽量在他回来之前把孩子喂饱。可是无论她先喂哪一个，另一个都会哭闹起来。

诺姆有时也会陪他们玩一会儿，可是，除了把他们抛到空中再接住，他不知道该怎么陪他们玩儿，而米拉不让他那样做。他们刚刚吃饱，她想让他们休息一下，好好睡觉，别太兴奋了。即便这样，很多时候，当她和诺姆坐在餐桌旁想说说话时，总会被哭闹的孩子打断好几次。米拉总会马上从桌旁跳起来去哄他们。可是，过一会儿，诺姆就会把一本书拿到餐桌上，一边吃饭一边看起来。

02

当然，万事都在变化。孩子们也在长大。当她能娴熟地驾驭背着孩子打扫卫生（他们听到吸尘器的声音就会大喊大叫）这门艺术时，他们已经能走了。然后就到了晚上。

吃过晚饭后，诺姆直接去客厅学习了。米拉洗了碗，擦干，想着就有这么一小会儿的自由时间，于是洗了澡，梳好头，拿起一本书到客厅。她从八点半一直读到十一点。十点她就困了，可是还不能去睡，因为十一点左右，宝宝会醒来喝最后一次奶。她和诺姆很少交谈。克拉克出生后的那个六月，诺姆从医学院毕业了，不过他还要实习，所以似乎比以前更忙了。他经常值夜班，而米拉也巴不得他去值夜班。由于他白天在“这吵闹的鬼地方”睡也睡不着，于是下夜班后他会开车到他母亲家去，在自己原来的卧室里睡个安稳觉。有时候他还会在那里吃饭，米拉三四天也不见他的人影。诺姆发现米拉对此从不抱怨，于是心存愧疚。但她却觉得，他不在家反而好些。她可以调整自己的计划，全心全意照顾孩子，不至于在他们哭的时候手忙脚乱。诺姆回到家经常很累，爱发脾气。米拉觉得，顶着一天的压力过后，回到家还要在这巴掌大的地方听孩子的哭叫，确实不容易。房子再宽敞一点儿就好了，孩子们再大一点儿就好了，钱再多一点儿就好了。

他们的性生活也少得可怜。诺姆不是不在家，就是很累。刚结婚时形成的模式已经牢不可破。他们性交时间很短，米拉也得不到满足。她躺回去，心想无所谓了。诺姆似乎发现了她并未满足，奇怪的是，他似乎反而很高兴。她也只是猜测，他们从不谈论这种事。有那么一两次，她试着和他谈一谈，却被他断然拒绝了。然而，他的拒绝

并不是恶狠狠的，而是带着一丝取悦，他挑逗她，叫她“性感尤物”，或者摸着她的脸蛋，笑着表明自己很快活。可是在她看来，他觉得她不去享受性才是对的，这会让她更值得被尊重。而在他少数几次想做爱的时候，他会为此向她道歉，并解释说，那对男性身体是必不可少的。

然而，米拉的生活中也有愉快的时候，那就是和孩子们在一起时。他们会让她感到由衷的快乐，尤其是她独自和他们在一起，不用操心诺姆的晚餐，也不必担心他们会吵到他的时候。托着他们小小的身体，给他们洗澡，看他们开心地咯咯笑着，一边抹沐浴露、搽粉，一边看他们指着她的或他们自己的脸，问哪是眼睛、哪是鼻子，这时，她的脸上一直带着笑容，那是发自内心的笑。在她看来，他们的出生和她对他们的爱的萌生是一种奇迹，然而，真正的奇迹，是他们第一次笑，第一次站起来，第一次牙牙学语时发出类似“妈妈”的声音。冗长而乏味的日子里充满了奇迹。当一个孩子第一次认真地看着你时；当他看见一束光，像小狗一样雀跃地追过去，想把它抓在手里时；当他不自觉地咯咯笑着时；当他因为看到可怕的影子在屋里移动、听到街上一声巨响或做了一场噩梦而哭泣时，你抱起他，他就贴在你身上啜泣。这时，你就会感到满足——说“幸福”并不准确。就像在医院里第一次抱着诺米时那样，米拉仍然感觉，孩子和她对彼此的爱是无条件的，是比其他生命体验更真实、更亲密的。她觉得自己领悟到了生活的真谛。

突如其来地，小小的白色乳牙从那如阴户般娇嫩的粉色牙龈里长出来。他们开始移动，爬行，站起来，蹒跚学步，就像人类中的第一个人用后肢站起来时一样，怀着兴奋和恐惧，以及一丝得意。然后，他们开始说话了，先是两个字，然后是七个字，越来越多。他们认真

地看着她，看着她的眼睛，问问题，说着话。他们俨然已经成了一个小人儿，她一点儿都不懂他们的小脑袋里在想些什么，但她会学着去理解；虽然这两个人是在她的身体里生长，是从那里破土而出，还曾与她共享脉搏、食物、血液、快乐和悲伤的，但是现在，他们已是独立的人。她永远也摸不透他们的内心、思想、精神和情感世界。好像人不是突然降生，而是一步一步长出来的；好像每次出生同时也是一次死亡，他们每成长一步就离她更远一步，不再和她一体，时间越久，就离她越远。他们会和别人结婚，有自己的孩子，然后聚散离合，直至最终永别。而就连这最后的诀别，也是另一种模式的新生。他们会问问题，会表达，会要求："这是蓝色吗？""热。垫子热。""饼干！"就这样兀自讲着。她回答，或同意，或否定，但她不知道自己的话会被怎样理解，不知道他们进行思考和感受的背景是什么样的，也不知道他们形成了怎样的色彩、味道和声音系统。

这并不是说，他们在出生之前就没有自己的个性。米拉有自己的一套"古时妇女的说教[(44)]"，并对它们深信不疑，她就好像一个古代戈尔韦的坐在壁炉边的爱尔兰妇女。诺米在子宫里时总是不安分地动来动去，分娩时不得不用产钳把他从她身体里拖出来，所以出生后看起来很独立，不太友善。四个多月大的时候，他才开始微笑。刚能走的时候，他就在屋子里蹒跚学步，并且抵触米拉帮他，如果不让他碰什么东西，他还会发火。然而，他还是有需要的。他经常不高兴，即便她抱着他，他也不会安静下来。他想要什么东西，却又不知道具体需要什么。他很聪明，很早就会说话了，而且在学会走路之前已经学会了推论。一天白天，他睡醒后，她抱着他，他竟然对着衣帽架说："爸爸，再见。"她一开始也不明白，后来才意识到，他看见诺姆的雨衣不见了，所以意味着诺姆出门了。他是一个不安分、爱探索的孩子，似乎总想往前超越一步。

相反，克拉克则一动不动地躺在子宫里。他的出生很顺利，就像是滑出来的一样。他出生十天就会笑。诺姆说那只是神经反射，可是克拉克每次见到她时都会笑。最后，诺姆不得不承认，他的确是在笑。克拉克黏着她，对她笑，对她喋喋不休，他爱她。有时，她也会把他放在弹跳座椅上一小时，他在上面蹦蹦跳跳，一个人玩儿。他就是早些年人们所谓的天使般的孩子。可有时候米拉担心他太乖了。有时她会特意将注意力从诺米身上移开，来陪克拉克玩，因为她担心诺米那不满足的天性会让她习惯去迎合他而忽略了克拉克。

当然，也免不了有不顺心的时候。哦，老天，我还记得那些年！孩子们要一下午的脾气，你会以为自己把恶魔放出来了。遇到阴天，他们连着吵了两天，你就会觉得遇到了严重的手足之争而左右为难（这全是你的错——因为你没给予他们足够的关注）。每次发烧都是一个潜在的杀手，每声咳嗽都让你心如刀绞。桌上的一毛钱不见了，说明孩子们长大了有可能做贼。一幅胡乱涂鸦的“杰作”可能预示着诞生了一位未来的马蒂斯[(45)]。老天爷啊，老天爷啊，我很高兴，经历了这一过程，我就会更了解我的孙子了，如果我会有孙子的话。

是的，生命的真谛。正如我所想象的，仿佛住在一艘大型远洋邮轮上，发动机藏在甲板下，好像一颗巨大的、跳动的心脏。你需要时刻照料、喂养、添煤，听着它、看着它，从早到晚，每天如此。你所观察的心脏会成长、变化，最终接管那艘船。这多么了不起，但又终将被遗忘。你并不存在，在生活的现实面前，就连孩子也变成次要的了。他们的需求和渴望从属于且必须从属于他们的生存；从属于那颗必须使之跳动的伟大的心脏。孩子的看管人就像神殿里的祭司，而孩子是圣器，圣器中的火才是神圣所在。然而与祭司不同的是，孩子们的看管人并不享受特权和尊敬。在清洗、喂养、照顾，听着“烫，太烫

了！不，不”的各种琐碎当中，他们的生命渐渐流逝，连他们自己都不曾察觉。

他们的容貌和身体发生了变化；眼睛已经忘记了世界是什么样子；兴趣也变得单一，只关注那一个或几个小小的身体，他们在屋里横冲直撞，骑在用扫帚做的“马”上大声叫喊。圣火会偶尔冒烟，神圣的生命也偶尔会发出刺耳的声音。

圣火和神圣的生命都会将个体抹杀。米拉在照顾孩子的同时，世界依旧在前进。艾森豪威尔当选为总统，约瑟夫·麦克阿瑟正面临美国军方的麻烦。除了孩子以外，米拉一生中最重大的事情发生在那一天——她正跪在厨房地上擦地板，其中一个孩子哭起来，诺姆不在，他不是在医院，就是在他母亲家里睡觉。她跪坐在地上，来回摇着头，脸上半是笑容，半是愁苦，她想起了自己为什么害怕嫁给兰尼。不管怎样，她害怕的事还是发生了。俄狄浦斯无法摆脱命运，她也不能。剧本在她出生之前就已经写好了。

03

有一次，听瓦尔说起她前夫时，塔德缓缓地摇着头说：“我曾希望能认识年轻时的你。我曾想象，你骑着自行车，穿过街道，风扬起你的秀发，你经过我身边，挥着手，而我——才二十岁却已历尽沧桑的我，站在那儿，用特别的眼神看了你一眼，只一眼便认定了你。但现在我不这么希望了。你们女人会吃了男人。你们使男人让你们怀孕，在孩子还小的时候照顾你们和孩子，然后你们关上门，把他们丢弃，自己霸占孩子——那是你们的孩子——继续逍遥快活。我很高兴现在遇见你，在你逍遥快活的时候，在你有时间留给我的时候。”

这么说对瓦尔其实是不公平的，可这让她感触良多，于是把这些话说给我听。对我来说也不是这样，但我也深有感触。因为，这听起来——感觉上，好像男人们也觉得自己是受害者似的。听起来，就好像塔德认为，男人天生就不能感受事物的真谛，好像他们只能通过女人了解这种真谛，好像他们甚至恨自己的孩子夹在他们和自己的女人之间。不管怎么样，在我的书里不会出现父子之争。孩子成为你的生活，这是必然，而非选择。这是一种自古以来的安排，是传统观念的核心。只是我不知道它是否必要。你能想象这样一个世界吗？在那里，父母不必依靠对方生存，他们都可以爱护和照顾宝宝，都有机会因此给自己的生活注入动力。我能隐约想象得到，但也仅仅是隐约。我无法想象，哪一种社会结构能容纳这种安排，却不用改变所谓的人性。也就是说，不仅要消灭资本主义，还要消灭贪婪、残暴、冷漠和从属——噢，别想了。

不管怎么说，塔德才二十四岁，瓦尔已经三十九岁了，我们都觉得他爱她，而他确实爱她，可是，他仍把她当作吞噬者。就好像在内心深处，在那鲜少爆发的安静的内心深处，那种看法丝毫没有动摇，因为它一旦动摇，世界就会崩坏，好像在本质上，男女是相互讨厌和害怕着的。女人把男人看作压迫者、暴力狂和有着超级力量，需要以智取胜的敌人；而男人则把女人看作破坏者和一脸威胁地扯着锁链的奴隶，不断提醒他们，走着瞧吧，只要她们想，就能往食物里投毒。

我很了解女人在婚姻中的感受，但我却不知道男人的感受。天知道市场上有多少书是从男人的视角，讲述他们在婚姻中的悲哀的。问题是，它们都不诚实。你见过哪个男作家在书里写到男主人公会因为妻子是个好管家而依恋她？或者她了解他的性需求，总能满足他，而其他女人却做不到？或者由于她不是很喜欢做爱，他也正好解脱，因为他自己就不怎么喜欢做爱？不，你根本见不到。即便有，也是喜剧小说里的情节，而且里面的主人公也不是什么英雄。

无论如何，我都不想写不诚实的东西，所以，我也试着去了解诺姆这些年来的感受。可是我遇到一个问题，那就是米拉并不清楚诺姆这些年来的感受。我怀疑他为了从医学院毕业所花的心思，比花在她和孩子身上的还多（这么说绝对不为过，你会点头承认的）。尽管他常常感到不高兴、不满，可是当她问他怎么回事时，他总会亲亲她的脸颊，什么也不说，意思是他和她在一起很快乐（而她不得不容忍他的脾气和不满）。尽管他会看着她照顾孩子们，偶尔从书中抬起头，感动一番，可他仍然不容分说地使唤她——孩子们出生前，他从不敢这样。

我还没来得及写下已经想好的下一句，瓦尔的叫声就插了进来：“哈！孩子们出生后，他就知道她是他的了，她就得依赖他，他叫她做

什么她就得做什么！”这样说或许有一定的道理，可我只是试着去理解诺姆的感受，即便他真是那么觉得的，他也察觉不到自己是那么觉得的。倒不如他压根儿感觉不到，是不是？不，我想，那样就是压抑了。我也糊涂了。坐下，瓦尔。我只是试着去理解诺姆。

毕竟，他娶了他梦寐以求的女孩。毫无疑问，诺姆是爱米拉的。他爱他眼中的她的独立，但那是一种特别的独立，是他所没有的独立。在他看来，她总在追求真理，在她的世界中，当这种追求与其他人的观点发生冲突时，她会直接让他们滚蛋——当然，她不会用这样的措辞。但同时，她又有很强的依赖性，她脆弱、敏感而胆怯。他觉得她需要他来保护，尽管他自己也脆弱、敏感而胆怯，但当他拥抱着她，告诉她自己会照顾她时，他觉得自己也变得强大了。

这一切都是可以理解的。让我烦恼的是（说实话，其实是瓦尔所烦恼的事，因为她离不开塔德），那些令我们相互吸引的品质，都与现实毫不相关。瓦尔，或许是我们的文化使我们将这种关系和欲望混为一谈。瓦尔，请你从我脑中走开吧，哪怕一会儿也行。

那么，诺姆又能保护米拉什么呢？我想，是保护她不受其他男人的骚扰吧。他经常自作聪明地摇着头对她说：“你不了解男人，我了解。他们很可怕。”当米拉说她对男人有一些了解时，他又摇摇头，给她讲自己十岁时在街角的糖果店被一群爱尔兰天主教的孩子攻击的事，他们四处游荡，专等公立学校的学生路过。或者讲他在军队的朋友如何作弄那个被迫入伍的可怜的犹太人。他没完没了地对她讲所有他听说过的有关强奸的事。

可诺姆并不常在米拉身边，没法保护她，使她免受其他男人骚扰。她只有自己保护自己，把自己锁起来，不去看他们，也不去想他

们。她能做到这些，因为她是一个已婚女人。

我仍然试着去了解诺姆的感受。他娶了自己心爱的人，一切还不算糟。他上医学院时，她来养家糊口。他们没有他想要的物质生活，但每当他想要她美丽的身体时，她就在床上。而且，她很会做饭。对他来说，读医学院很难，可是结婚后，他比单身时学习还努力。他没钱去和男孩们喝酒，他也不想去。晚上，他喜欢坐在那里学习，抬头便可见米拉在缝缝补补，或熨衣服，或看书，专心致志的样子。她脸上的甜美慢慢变成严肃。这让他感到满足、舒适、安定。

我说对了吗?

有时候，他也会无缘无故地对她发脾气。毕竟，他也只是个普通人。虽然他从没有认真想过这些，但有个人可以让你对着大喊大叫，又不用担心她再也不理你，这样也很不错。在学校里，他每天都需要表现得文质彬彬，对他的父亲也是。他曾经冲着母亲大喊，可是她生气了，好几天不和他说话。最后，她当然还是会和他和好，可她仍然受了委屈。米拉可不会生那么久的气，他总能哄好她，让她再爱抚自己。他确定米拉和他在一起很幸福，就像他和她在一起很幸福一样。

可是，后来孩子们出生了。天哪，首先，她的身体肿得就像个气球。然后，她开始变得非常焦虑和固执，他不得不时刻担心她，而她似乎从不考虑他的感受。好不容易熬过这阵子，又一个孩子出生了，他们无处不在。他并不是不爱他们，可他们总在那儿。他也不怪她。孩子一直哭，她不是要给他们洗尿布，就是得给他们蒸土豆。但是，不管怎么说，她是他的，完全属于他的，女人不就该这样，完全属于你吗？突然间，她就完全不属于他了，她属于孩子了。

我不知道。我想我遗漏了什么东西。我感觉，就在我打这些字的时候，瓦尔正在把信纸折起来。如果你想写信给我，抱怨我这么写诺姆，请你寄给她好了。

04

一九五五年，当其他人都在担心冷战和在建的防空洞时，米拉和诺姆则在担心他们的首付。他们打算在梅耶斯维尔买一套小房子。诺姆实习完了，在一个老朋友的诊所里当助理医生。他想继续进修，成为医科专家，可他无法忍受再和孩子们一起挤在那小小的公寓里了。于是，在父母的资助下，他们在郊区买了一套两室一厅的小房子。尽管没有家具，米拉仍然很兴奋。亲戚们把阁楼上闲置的家具送给了他们，年轻的夫妻就这样组成了一个家。

梅耶斯维尔是一个多民族聚居区，它由许多块小小的飞地组成，那些飞地将各阶层、肤色和年龄的人相互隔开。那里有大量完全相同的小房子，每家都有各自的冰箱、炉子、洗衣机和篱笆院。搬到这里来的，大多是带着小孩的年轻夫妇，他们在公寓里住着不方便，需要自己的院子和洗衣机。那些人以前在自己的家乡租个小房子，而现在那种房子已经快绝迹了，所以他们就来梅耶斯维尔买房，享受首付五百美元、利率为4.5%的退伍军人房贷政策。在梅耶斯维尔有三种差异：宗教、年龄和教育——种族还不算是问题。这里有许多天主教徒、数不清的新教徒，以及少数犹太教徒。只有极少能够忍受整天都是满大街小孩子吵闹声的退休老人住在这里。上过大学的男人和没上过大学的男人各占一半。在一九五五年，大学文凭还是很有分量的。它标志的不是知识或文化，而是一种向上流动的可能性。尽管米拉和诺姆那些年在这里认识的所有人中只有两个真正富起来的人，而他们都是没上过大学的。其中一个开了一家二手车行，最终当上雪佛兰经销商，变成了百万富翁；另一个是房地产经纪人，靠几桩地产买卖发

了财。不过，凭着医学博士学位，诺姆在这里不会觉得不舒服。当然，那里还有其他年轻的医生、律师、会计和老师，这些都是诺姆认为值得尊敬的人。还有他们的妻子，有护士、老师或私人秘书，这些都是米拉能说上话的人，至少她是这么认为的。她们的境况都一样。她们都不富裕，都在努力奋斗，都有小孩，都带着渴望。她们一点一点地从各个街区聚集起来，把自己和别人区分开来。毫无疑问，对她们来说，唯一的区分标准就是钱，没有什么能与之等价。这些年轻人开着破旧的车，车上挤满了孩子，她们对外面的世界充满渴望。她们想在客厅新添一个沙发，想在餐厅加一套桌椅，想买一辆车。像欧洲游、皮大衣和游泳池之类的东西，她们只能在梦里想想。无论她们想要什么，她们脑中所充斥着的都只有五彩缤纷的物质。

同时，在很多情况下，很长时间里，她们只能忍受着物质的匮乏，怀揣着希望，一天天地过下去，竟没有意识到她们的生命正在流逝，而且永不复返。男人们胸怀抱负地工作，欲望使他们的斗志昂扬有某种竞争的味道。他们大多数人都没有朋友。女人们则在家里带孩子，看着天，想想是不是该在下雨前把衣服收了；如果看起来不会下雨，她们就想着是不是该浇浇草坪。像这样的小镇上，主街道两旁本就不多的老建筑被夷为平地，街道被拓宽，两旁新开了卖园艺工具设备的商店、二手车行、旧家具店和电器商店，以及地毯经销店。有人说，美国就是从那时开始变丑的。可是在那之前，许多主街道就已经很丑了。也许只是材料变了。铬合金、玻璃、霓虹灯和塑料取代了木板和砖石。由于人越来越多，所以城市也越来越丑陋了。好像在“二战”中死去的人没有新出生的人多似的。世界爆发了，人口也大爆发。因为《退伍军人安置法案》，那些本来不会去上学的男人也上了大学。每个人都满怀希望，每个人都想过好的生活。但大家都知道，好

的生活是以无霜冰箱、带两个扬声器的高保真音响、铺满整个地板的地毯和烘干机为标志的。

如今，这一观点看起来滑稽可笑，因为生活并不是这样的。“甜蜜的生活”并不只是塞满洗衣剂的新洗衣机。可是，尤其是对女人来说，洗衣机、烘干机或冰箱都是小小的解脱。若没有它们、没有避孕药，也不会有现在的女性革命了。事实，太太，我只看事实。肮脏的英镑和便士确实重要。伍尔夫知道这一点，即便她不认为它们属于文学的范畴。毕竟，她曾经发问：为什么女人没有钱？过去，难道她们不曾像男人一样努力干活，不曾在葡萄园和厨房、在地里和家中劳作？为什么到最后所有的英镑和便士都到了男人手里？为什么女人甚至没有自己的房间？而在她那个年代，至少每位先生都有自己的书房。

世界爆炸了，几乎没人有自己的房间。他们不得不凑合着适应洗衣机和后院烧烤。工薪阶级正式进入了人类的历史。

05

搬家后，米拉的生活轻松了许多，她觉得自己简直像个贵妇人。渐渐地，她不用凌晨两点就起来喂奶，每天喂七次渐渐减少为六次、五次、四次，到最后，甚至连奶瓶也用不着了。又过了一年，尿布也用不着了。对一个女人来说，尿布从她们的生活中消失的那一天是了不起的一天，但很少有女人能够确定就此摆脱它了。她们将尿布收好放在阁楼上，“以防万一”。当然，衣服还是要洗的。不过，现在她已经有了洗衣机，而且一周只需洗三次。当然，房间还是要打扫的，米拉曾以为，换个大点儿的地方，打扫起来就会容易些。可空间大了，要打扫的地方也会更多，这点她不曾考虑到。她对于打扫的经验就是，越有钱，打扫的任务越重。避免这一任务的唯一方法就是生而为男人，或者花钱雇另一个女人来打扫。尽管如此，生活还是很惬意的。漫长的夏天在她面前延伸，她在厨房里哼着歌，清洗早餐用过的碗筷，孩子们在后院翻滚、玩耍。也许，她可以找回一种人生。每周会有一次，诺姆回家早，她的朋友特里萨就会开车载她去图书馆，她会借一堆书回来，而且每次都是同一个作者写的。她看完了图书馆里所有关于詹姆斯、赫胥黎、福克纳、伍尔夫、奥斯丁和狄更斯的作品，不加鉴别地看，毫无区分地看。她还借出一些关于心理学、社会学和人类学的通俗书籍和学术著作一起读，过了很长时间，她才逐步弄清浅显的通俗作品和深奥的学术著作的区别。由于缺乏相关应用，她读过的大多数东西都忘记了。又过了一段时间之后，她才隐隐感觉她所读的都是无用的东西，她并没有真正学到什么。可是在头几年里，她还是很幸福的。她的家热闹而有活力，她的孩子们都很漂亮，而且一天只哭一两次。她正在慢慢找回自己的人生。

下午，孩子们仍会小睡一会儿，所以，她有一两个小时的闲暇时间。他们晚上七点就上床睡觉，她就可以晚一些睡，于是又有了几小时的空闲。晚上的时光，她就用来看书，即便诺姆打开电视也妨碍不了她。下午，她也有自己的社交生活。

住在郊区的女人经常像生活在古希腊的女人一样，将自己锁在家里，整天只见得到孩子。希腊女人还能见到奴隶，那也可能是一些有趣的人。不过住在郊区的女人至少还能互相来往。

同住一个街区的女人都乐于交朋友，新来的会被邀请参加各种茶话会。时间一久，就形成了小团体。米拉也有几个朋友：布利斯、阿黛尔和娜塔莉。她们每个人也都有其他的朋友，于是就形成了一个社交网络。米拉二十五岁，她的朋友都比她大一两岁。她们都有孩子。她们的丈夫都将工作视为事业，而非职业。

她们在彼此家的厨房和后院打发掉大多数闲暇时间。她们坐在院子里，端着热咖啡或冰咖啡，就着自家烘焙的咖啡点心，看着孩子们玩耍。天气不好的时候，她们就坐在厨房而不是客厅里，方便孩子们时不时哭着跑进来时，给他们拿饼干，也方便给客人续杯。而且，如果孩子们浑身沾满泥巴、巧克力、粪便跑进来，也只是弄脏厨房而已。各家的房子都是紧挨着的，所以她们甚至可以放心地把孩子一个人留在家午睡，自己跑出来。窗子打开，隔壁家的声音稍微大点儿都听得见。

夏天，她们就坐在草地上或自家造的露台上，一边抿着冰茶或冰咖啡，一边看着沙箱或塑料充气澡盆里的孩子。她们不太在乎自己的衣着，上面到处是孩子们的脏手印，或婴儿吐出来的发酸的牛奶。谈话是一种体力挑战，因为她们说话时，偶尔会有一个孩子的手缠在颈

上，或坐在膝盖上扯妈妈的耳朵。或者说着说着，突然站起来去阻止约翰尼把手里的小石子吞到肚子里去，在米吉用铁铲打约翰尼的头之前把她抱开，或者把试图跑出院子却卡在栅栏缝里的蒂娜拖出来。

这就是每日的活动，看起来也是一种闲散的生活，并没有什么特定的目的。每天的生活大同小异：阳光时有时无；有时穿夹克，有时穿棉衣和靴子；对孩子的如厕训练有时顺利，有时寸步难行；有时，床单会被冻结在晾衣绳上。女人们会在早上、午后工作。有时在晚上，电视里放着《天罗地网》或迈克·华莱士的访谈节目，她们就会修理东西，熨衣服，或为孩子缝制新衣服。这样的生活也不算糟，这比那些成天在收费站收硬币，在流水线上检查罐头的人好得多了。她们早已习惯了那些未曾言明的、未经深思的压迫。她们没有选择地自动适应了自己的生活。她们没有行动的自由（孩子是比劳改农场更有效的枷锁）。连大便和四季豆都能接受，此时的她们还有什么不满足的呢？

06

每天的谈话使她们更加亲近。她们大多数人对彼此生活的点滴再了解不过。她们总不忘问一句：今天约翰尼的咳嗽好些了吗？米拉的月经量还是那么多吗？比尔把厕所修好了没有？要是谁家的厕所坏了，一家人都会用你家或你邻居家的厕所，所以当他们家的厕所修好时，你马上就会知道，就如同熟悉自己的洗澡习惯一样。

大多数时候，她们都在谈论孩子。每个人看着自己孩子的眼神都闪闪发光。她们都觉得自己的孩子是漂亮、聪明的。而他们也确实都是漂亮、聪明、有趣的，即便有时候他们会打破别人的脑袋。当孩子们受欺负时，当他们哭得很凶时，女人们都会表现出温柔的怜惜。有时候，她们也对孩子厉声说话，有时候还会打他们。可是，过不了一会儿，孩子就会靠在妈妈胸前，伤心地在她膝盖上抽泣。这并不是说，你听不到街上有女人对她的孩子大喊大叫，那尖厉的声音里透出烦恼与失望；也不是说，在这附近没有父母用皮带教训孩子。只是这样的事不经常发生而已。这一代的孩子是被温柔地养大的，他们远离了拥挤的城市及狭窄的公寓，远离了贫穷的农场及困苦的生活。

女人们对于孩子总有无尽的兴趣：他们的疝气、发烧，他们有趣的言行，他们读几年级，他们的倔脾气，等等。你或许觉得这样的谈话很无聊，你或许宁愿谈论汽车和球赛。但我觉得她们很有人情味，而且无论你信不信，这样的谈话还能起到一定的教育作用。我们从中学到孩子高烧不退怎么办，或者如何去掉约翰尼衣服上的污渍。在这一过程中，我们学会了接纳多样性。因为孩子们都是不同的，尽管有人的孩子年龄更大一点儿，身体更强壮一些，有人的孩子更聪明一

些，有人的孩子更漂亮一点儿，但他们都没有本质的区别。他们之所以不同，是因为我们对他们的爱不同。你最爱的是自己的孩子，这是天性使然。

但是，除了孩子，还有其他事情可谈。一次特别晚宴（亲戚们周末造访）的菜单就足够她们讨论几个小时，一条新短裤或一件新衬衫就能占据她们两杯咖啡的工夫。谈起打扫房间，她们就一起大笑或叹息，但每家的屋子又都是一尘不染。也许因为家里到处都是小孩时，屋里随时都是又脏又乱，所以等孩子长大之后，女人们总是把屋子收拾得很整洁。她们很少谈起自己的丈夫，但都会把他们作为话题背景。她们说起荒唐的习惯或压抑感时，常常会提到他们。

“保罗喜欢喝浓咖啡，所以我会把咖啡煮得很浓，我自己喝的时候另外加水。”

“诺姆完全不吃猪肉。”

“汉普不愿碰婴儿的尿布，从来不碰，所以孩子小时我从没让他一个人带过。因此我才这么早训练他们大小便。”

从不会有人质疑这些话，也没有人会问娜塔莉或米拉为什么不纠正丈夫的习惯，或阿黛尔为什么不以自己的喜好煮咖啡，让保罗煮他自己的。从来不会。丈夫们是围墙，他们有绝对的权力，至少在小事上如此。对于他们那难以想象的无理要求和痴心妄想，那令人费解的饮食习惯和奇怪的偏见，女人们常常会大喊大叫、喋喋不休。但这就好像她们是住在棚屋里的黑人，陈述着住在大房子里的白人的荒谬要求。

当然，这是因为男人在不同水平上体验着生活。汉普因为出差飞遍全世界，他坐头等舱，在高档饭店用餐，享受空姐和服务员的热情；比尔是飞行员，开着飞机满世界飞，他住惯了高级酒店和度假胜地，去豪华饭店吃饭，服务员们都围着他转；甚至就连诺姆和保罗在外也能享用一顿昂贵的午餐和公司提供的晚餐，身边也有谄媚的护士和秘书。他们把这些派头带回家，开始把家里的女人看成乡下人，认为她们心胸狭窄、土气寒酸。渐渐地，他们娶的那个与他们原本平等的人变成了仆人，这或许是无法避免的。有一年冬天，比尔感冒了，他躺在床上既无聊又难受，于是叫布利斯把茶、姜汁酒、阿司匹林和杂志给他送到楼上——她数了一下，叫了她二十三次。结果，布利斯被他传染了，但他要赶飞机，他让她起床，开车送他去机场，而她照做了。莉莉还给我们讲了一件关于卡尔的滑稽事。他嫌莉莉做的饭不好吃，于是决定用他母亲的方法做土豆饼，他把面糊撒在炉子上，结果面糊粘在上面了，一气之下，他把一整碗面糊摔在厨房墙上，说这些事该她来做，然后怒气冲冲地离开，去吃麦当劳了，留她一个人收拾残局，她还要给孩子喂饭、洗澡。因为爸爸吹嘘的晚餐泡汤了，还大发脾气，把家里弄得一团糟，两个孩子受到了惊吓，一直哭个不停。萨曼莎讲起她的冰块托盘可以唠叨二十分钟，它们老是咯咯作响，还总碰着她的头，可辛普就是不让她买新的。玛莎的喋喋不休则是关于乔治手里的任何一件工具都可能造成受伤事故。前两天，他的锤子从梯子上掉下来，正好砸中了杰夫的头，结果缝了十针。肖恩坚持每天都要换新床单。米拉缠了诺姆一年，他都不愿教她开车。和这些相比，冷战又算得了什么呢?

可是，没有人提出要改变这种情况，也没有人敢挑战男人们提的要求和掌控的权力。只有玛莎公然嘲笑她的丈夫：“他没用，笨手笨脚的！”然后就笑了。听到别人的固执和愚蠢时，其他女人也只是摇摇

头，笑笑。丈夫和孩子一样，有自己的怪癖，女人只能去容忍他们。即使真的争论起干净的床单、滑动的冰块托盘或汽车驾驶课这类问题，也是在夜深人静时，在家里悄悄进行的。她们坐在阳光下看着孩子们在草地上玩耍时，从不提这些事。女人们确实很亲密。可是，当萨曼莎的手上长满皮疹时，或者娜塔莉下午就开始喝酒，拎着她的黑麦威士忌瓶子从这家走到那家时（除了在晚宴上招待男宾时，主妇们是买不起酒的），没有人去追问原因。那天布利斯跑出家门，大声嚷嚷着，让谢丽尔别在马路上骑自行车。布利斯的声音很失控，听起来歇斯底里的，但大家就像没听见一样。因为她们有时也会这样声嘶力竭地喊叫，当洗衣机冒水的时候，当培根烤焦的时候，当约翰尼磕破头皮的时候。每当这时，诺姆、保罗或是汉普就会打电话来说他们会很晚回家，因为他们要去参加一个行业晚宴、商业会议或员工聚会。

如果她们都坐在米拉家的厨房里，布利斯正津津有味地讲着比尔蛮不讲理的故事，比尔突然探头进来，问布利斯是不是在这儿，她就会赶紧跳起来离开，临走还一边笑一边挤眉弄眼，大家都不会多说什么，也不会联想到什么。

对于她们来说，这里有两种世界，一种是男人们在的世界，一种是只有女人和孩子们的世界。在她们自己的世界里，她们互相陪伴、互相倾诉。她们通过幽默和不必言明的理解互相支持、互相关心、互相证实自己的合法性。米拉觉得，她们对彼此的重要性大过她们的丈夫。她很想知道，若没有彼此，她们能否生存下去。她爱她们。

07

在接下来的几年里，她们大多数人的物质条件都有所改善。她们一年能买得起一两件衣服，或买布料来做衣服了。她们开始买得起酒和食物，办得起派对了。布利斯和比尔给他们那空荡荡的客厅添置了一张便宜的咖啡桌和一盏吊灯。诺姆和米拉为诺姆的母亲送给他们的旧沙发做了一个沙发套。孩子们长大了一些，有的已经上了学。女人们有了余力社交。客厅拿来公用，丈夫们也被拉拢到她们的小社会中来。从那以后，男人们才会在某个周末的下午，推着割草机，隔着草坪简短地聊上几句。

米拉是第一个开派对的，大家几乎都来了。小小的客厅被打扫得一尘不染。当天下午还堆在沙发一角的洗好的衣服、散落一地的玩具，到了晚上都被扔进了壁橱里。几张小桌子上摆着盘子，里面装着魔鬼蛋、橄榄、奶酪和饼干，还有装着薯条和椒盐脆饼的篮子。尽管这些女人几乎每天都会见面，可她们聚在一起时依然聊得热火朝天。男人们还是平常的样子，他们的着装比工作时稍微随意一些，但都穿着整洁的运动夹克和锃亮的皮鞋。而女人们呢？破旧的宽松裤子、没化妆的脸、头上的卷发夹和身上的围裙统统不见了。她们穿上低胸裙，戴上水钻首饰，高高盘起头发，穿上长筒丝袜和高跟鞋，抹上眼影，涂上口红。她们各个魅力四射，今晚经过盛装打扮之后，她们显得优雅迷人。而且她们也知道自己很美。她们径直走进客厅，说话的音调比平时都高；她们笑得比平时更大声、更放松。

男人们也感觉到有些东西不同以往，他们只是耸耸肩，把客厅留给“姑娘们”，自己端着威士忌去厨房谈论足球赛、汽车和性价比最高

的轮胎。女人们穿着不太熟悉的衣服在不太熟悉的屋子里，不安地面面相觑。突然，她们相互品评起来，看着别人身体的曲线或长长的睫毛，就好像以前从没见过这些似的。她们对眼下的一切懵懵懂懂。

这些女人从没离开过她们的孩子，要想外出，就得花钱找保姆，出去吃晚餐，看演出或是看电影，这些都得花钱，而她们从没有过钱。怀孕给她们的教训是，关于将来，不能想太多：将来就是现在。她们的眼界被生活限制着。

可是，今晚她们都盛装打扮走进这个客厅，相顾傻笑着。她们眼见彼此焕然一新。她们都还年轻，都很美丽动人。出门前，她们看着穿衣镜里的自己，发现她们和自己模仿的那些人——时尚杂志和电影杂志里那些魅力四射的女人——相比起来，也没多大差别。她们隐约意识到，除了日常生活中的自我，她们还有另外一个自我。那是一种奇迹。她们似乎还可以有一次机会，能过上与现在不同的生活。她们不知道那是一种什么样的生活，也没去追究那是一种怎样的生活。她们中没有人会抛弃自己的孩子，没有几个人会丢下自己的丈夫。但是，要过上不同的生活，好像这两点都是必需的。不过，无论如何，她们都已经觉得很舒适了。

她们不承认这是一种幻象。她们一起坐在客厅里，和往日坐在厨房里时一样，只不过混合威士忌代替了咖啡。她们开始聊天，谈论艾米因为最小的孩子得了麻疹而不能来，谈论汤米看到晚餐是蟹肉薄饼时的反应，谈论福克斯一家计划在婴儿出生后把房子扩大。但她们都心里痒痒的，有什么在蓄势待发。最后，有人（是娜塔莉？）说了一句：“还有男人们呢！”大家马上表示赞同了。有人站起来（是布利斯？）说：“我把他们叫进来。”说着去了厨房，但并没有返回来。是啊，打扮成这样，穿着不舒服的内衣、紧身褡和高跟鞋，戴上假睫

毛，用发胶把头发定型，不是为了坐在客厅里谈论她们每天都谈论的那些琐事，对此，她们都笑着表示同意。娜塔莉带了几张唱片来，她和米拉用留声机放音乐。有辛纳屈、贝拉方特、安迪·威廉姆斯、约翰尼·马蒂斯、艾拉·费兹杰拉和佩姬·李[(46)]，这些是她们都喜欢的。然后，男人们陆续参与进来，谈话变得更热烈了，一群人聚聚散散，几个人开始有了醉意。最后，阿黛尔的丈夫保罗站起来和娜塔莉跳舞，肖恩和奥利安跳完，又和阿黛尔跳。

到午夜时，有许多对儿在跳舞，人们互相交换着舞伴。几乎每个人都与别人暗暗调情。要不然，口红、珠片、胸衣还有什么意义呢？第二天，大家都觉得自己度过了一个美妙的夜晚，几年来最棒的夜晚。对于是否还要举行这样的派对似乎毫无异议，丈夫们和他们的妻子一样赞同。

这听起来也许有些好笑，但其实这些派对单纯得可怕，之所以说可怕，是因为单纯本身就是可怕的。轻微的调情对他们有好处。男人和女人数年来都生活在被自己的性别和职业所约束的世界里。如果说，女人们觉得很难谈论外面的大世界，那么男人们会觉得，除了自己的工作，谈论其他任何东西都很难。于是，他们只好转到中间地带，谈起了汽车、游戏甚至政治，但他们无法谈论关于个人和人性的事，除了一些闲言碎语，他们对其他人一无所知；除了外在的形象，他们对自己也一无所知。这一群人对另一群人也是一无所知。

如果在派对结束后，他们兴奋得眼睛闪闪发亮，脸颊红扑扑的，这样有错吗？如果和别人的配偶说话时，展现出连自己都未曾发觉的魅力与幽默，这样是有罪的吗？或者，发现别人对自己有好感，于是放任自己的感情像蛋糕上的糖霜一样融化，这也是有罪的吗？他们可能看起来像《时尚》杂志上那些见多识广的人，但他们大多数人其实

还像十四岁时那般单纯。他们尝试了做爱，有了孩子，可他们仍然对性懵懂无知。对于大多数男人和所有的女人来说，性本身是令人失望的，他们从不提起。毕竟，性是与生俱来的本能，如果不是这样——如果这东西比不上偷偷摸摸的暧昧、黄色笑话、挂历上的性感女郎和成人杂志，比不上成百上千本书里女主角为爱痴狂的故事，他们又为什么总觉得欲求不满呢？对于男人来说，很奇怪的是，性是贫乏的。那是一种感觉良好的体力运动，可是完事后，他们又会觉得孤独、冷淡、筋疲力尽。而对于女人来说，那是一种讨厌的义务。那么，他们又为什么会如此享受派对唤起的心荡神迷呢？

或许是因为大多数人的性经历极其有限，一旦性生活出现问题，他们很容易怪罪到另一半头上。如果和唐上床的是玛丽莲·梦露，甚至是布利斯，而不是灰头土脸、胸部下垂、肚皮也因生过六个孩子而变得松弛的特里萨，感觉就会完全不同了。布利斯或许也会觉得，和比尔相比，性经验丰富的肖恩能让她更加兴奋，知道怎么让她保持“性致”。如今，市面上已经有很多性教育手册和指南，它们或许会教你一些不同的东西。但是，在那些年，我们只能在外部找原因。如果产生问题，不是因为我们无知，而是伴侣不对。而且这种推论似乎还得到了证实：新的性伴侣带来的刺激，足以掩饰性爱中的缺陷，直到习惯这个伴侣，缺陷又冒出来。

然而，一切性欲和不满，女人们都不会表现出来。她们只谈论开派对的事。她们计划着、准备着。男人们则像影子一样跟在妻子身后。和妻子们相比，他们不那么花枝招展，不那么引人注目，个性也不那么突出。他们就像色情电影里面的男人。编剧、导演和制片人都是男人，也有男演员是为了娱乐男人而拍的。其中视觉的焦点都在女

性身上，表现她们的身体和表情。伊索曾说过，20世纪的色情电影就像希腊悲剧，只凸显女性的情感。这里也是如此。

男人们并没有对派对表现出不满，他们甚至愿意多花二十美元来做准备。他们允许女人为派对计划、采购、烹饪、打扫、添置新衣服。每次派对上他们都站在厨房里，每次都是女人请他们出来。他们不情愿地来到客厅，和“姑娘们”开着玩笑。他们应女人的邀请跳舞，并高兴地接受女人们对他们一成不变的舞蹈风格的恭维。好像就算在通奸的时候，他们也都是羞怯的处子，女人们则是淫荡的。好像他们是被勾引的，而他们也欣然接受。

08

我比对参加派对的这八九对夫妻，他们每对都是不同的。

娜塔莉总是起得很早。她先要开车送汉普去车站，再送大一点儿的孩子们去学校。忙乱了一上午之后，给蒂娜洗完澡，把她放进婴儿围栏里，她才在常用的彩色塑料杯里冲上一杯速溶咖啡，坐在杂乱的餐桌前，开始计划自己的一天。

娜塔莉身材高大，颇有力气。她喜欢自己动手：刷墙，贴墙纸，修理家具，擦洗地板，给地板打蜡，这并不是因为缺钱，只因她需要找到用武之地。她对她的家有着极大的兴趣。那是她的骄傲，她的家看起来就像家居杂志里的房子——但总是差那么一点点，因为娜塔莉从不收尾。她做事虎头蛇尾，所以她家里总是显得很乱。

她结婚很早，父母算是松了口气。她曾经是个野孩子。如今，她自己也有了三个孩子。她丈夫在她父亲的公司工作，给他安排了一个不用接触重要事务和人物的高层职位。汉普没什么作为，但他们都知道，她父亲是不会解雇他的，而且那时候的工资待遇很好，娜塔莉还在想是不是要换一个更大的房子。

她喜欢这样的生活。她喜欢把脚跷在桌子上，啜一口咖啡，计划着早上要做些什么。墙纸糨糊还没有买，她准备买糨糊时，先看看家装店最新的浴室墙纸图案，为浴室选新的墙纸，那里已经旧得不成样子了。她还会去趟杂货店，看看新款粉色玻璃灯罩是否到货了。家里还需要黑麦威士忌，晚餐时喝的。然后，她回到家，从书房开始收

拾。她在一面墙上贴满了红色的平绒墙纸，这样一来，其他墙上的镶板也多了些暖意。

她穿上凉鞋，披上外套，然后裹好宝宝，把她放在汽车车座上。娜塔莉体形漂亮，无论她如何打扮，看起来总像是生来就有头有脸的人。她从这家商店跑到那家商店，和店员们闲聊一番，上午十点半回到家里，到下午两点钟，已经把墙纸贴好，糨糊也清理干净了。最后，她会靠在裁剪台上，欣赏自己的作品。

她有无限的耐心和不错的品位，贴墙纸真是棒极了。她惬意地伸了伸懒腰，给宝宝喂了点儿饼干和奶酪，放她在屋里小睡，然后给自己倒了杯黑麦威士忌和苏打水就去浴室洗澡了。她们家是这一片唯一拥有两个浴室的。她不明白其他人是怎么回事，为什么他们只有一个浴室。谁愿意在一个满是尿骚味的浴室里洗澡？再说，修一个浴室也没那么贵，连一千块都要不了。

她穿好衣服，打扫完厨房，然后看了看表。快三点了。孩子们——一群话痨——很快就要回来了。她给阿黛尔打电话。可阿黛尔来不了。她总是来不了。

“你到底是怎么回事？”娜塔莉笑她，听阿黛尔又在找借口：谁要去看牙医，谁要去参加童子军，谁又生病了。娜塔莉扮了个鬼脸。“你有这么多孩子，真是讨厌。”娜塔莉总结道，丝毫不顾别人的感受。钱是坚硬的盔甲，娜塔莉一直都很有钱。她不用考虑其他人的感受，因为她办得起最像样的派对，对朋友也很大方，她们看中什么都会送给她们。

于是，她又给米拉打电话。和往常一样，米拉正在看书。克拉克还在睡觉，诺米上幼儿园还没回来。可是，现在下着雨，他们只能待在屋里。娜塔莉扮了个鬼脸，有些绝望地说：“好吧，把孩子们接回来吧。克拉克醒了，你就过来。没关系的。”

米拉三点半才过来。莉娜和蕾娜也到家了。她们吃了些花生酱和果冻。在新贴了墙纸的书房里，四个孩子一起看电视，他们并没有一起玩，因为年龄相差太大了。后来，伊夫琳也带着她的两个孩子来了。电视机前的孩子更多了。女人们坐在厨房里，喝黑麦威士忌。孩子们嘀嘀咕咕的，不断地来厨房要饼干和冰激凌，尽管米拉皱着眉说：“别吃了，诺米，不然你又该吃不下晚饭了。”

“你真是瞎操心，”娜塔莉笑着说，“你管他们吃不吃晚饭。”

到四点半时，大家都走了，娜塔莉感到有些失落。这时，莉娜进厨房来拿花生酱和果冻三明治，娜塔莉狠狠地训斥了她。

“我要做作业，我需要补充体力。”那孩子并不理会妈妈，冷静地说道。

蕾娜看了看外面，发现雨已经停了。于是她冲进厨房，找到溜冰鞋的芭扣就跑了出去。只留下蒂娜一个人，在婴儿围栏里坐成一团。娜塔莉俯下身来说：“那些坏姐姐都跑了，把我们小蒂娜一个人留在家里是吧？坏姐姐。来，妈妈抱。”她说着把孩子抱起来，把她放在厨房的地板上，让她自己爬。

还有晚饭呢。想到这里，娜塔莉心里一沉。她讨厌每天的这个时候，她讨厌做饭。要是只有她自己，吃一块奶酪三明治就够了。但是，她得选好猪排，再去翻食谱，看看如何能把它做出花样。她发现

一个用利马豆和番茄酱做蔬菜炖肉的方子，于是按照食谱上的方法，认真地准备。这时，蕾娜进来了，外面又下雨了，她一边抱怨，一边打开电视。蒂娜的脾气又上来了，她把厨房地板上的瓶瓶罐罐摇得叮当响，还哭了起来。五点四十五分，娜塔莉抓起外套，将蒂娜放进围栏里，叫蕾娜看着她，她则开车去车站接汉普。汉普一回到家，就往杯子里倒满黑麦威士忌，从冰箱里拿出一罐啤酒。他往书房里“他的”椅子上一坐，开始看电视。

“你觉得新墙纸怎么样？”娜塔莉热切地问。

“漂亮，亲爱的，真的挺不错。”他的声音有气无力的。

娜塔莉把蒂娜放在高脚凳上，然后热了几罐婴儿食品喂给她。厨房里炖着的肉咕噜咕噜响，她觉得闻起来挺香。她又倒了一杯黑麦威士忌。如往常一样，晚上家里总是闹哄哄的。莉娜和蕾娜为争什么东西吵起来了，小宝宝在发脾气。还有电视的声音——汉普在他那舒适的椅子上坐成一团，一边喝酒一边看报纸，不时看着某个愚蠢透顶的牛仔节目。

“你能不能叫孩子们闭嘴，娜塔莉？”他喊道。

“烦死了！”娜塔莉抱起高脚凳上的蒂娜，上了楼，“你们都给我闭嘴，听见了吗？你们吵到爸爸了！”

娜塔莉正在婴儿房准备哄蒂娜睡觉，蕾娜哭着跑了进来：“莉娜拿走了我的本子！她说是她的！可那是我的！”

“就让她用吧，她要做家庭作业。”

一阵大哭。

“我明天再给你买一本。”

怨气与满意在蕾娜心里交战了一会儿。她想要新的本子，却不想这样轻易让步，不想让他们觉得她甘愿受委屈。她一边抽噎，一边嘟囔着回到和姐姐共同的房间。

“莉娜，你不讲理，我不喜欢你了。妈妈要给我买一个新本子，耶！”

“哼，住嘴，蕾娜。她也会给我买一本。”

“她不会给你买！她只给我买。”

“她会买的！”

“她不会买！”

莉娜跳起来，跑进婴儿房。她瞪着眼睛，嘟着嘴问：“妈妈，你也会给我买一个新本子，对吗？”

“你能住嘴吗，莉娜？小宝宝要睡了。”娜塔莉关上灯，带上门。莉娜站在玄关里盯着她：“你会给我买一个的吧，是不是呀？”

“如果你需要，我就给你买。”

“我需要。”

蕾娜就站在她房间门口，一听见妈妈说：“好。”她就冲了过来。

“这不公平！她拿了我的本子还要给她买新的！不公平！”

莉娜迅速转身对妹妹说：“我要用它来做家庭作业，小朋友！我可不像你那样，在上面乱涂乱画！”

蕾娜又哭了起来。

“闭嘴！”有声音从楼下爆发出来。女孩们安静下来，小宝宝却又开始哭叫起来。

“天哪。”娜塔莉小声嘀咕着进屋去哄宝宝。女孩们回到自己的房间，坐在屋里瞪着对方。

炖肉很失败，又干又硬，根本没人吃。她们只好拿饼干和冰激凌充饥，汉普则吃了一块花生酱三明治。娜塔莉叫嚷着，让姑娘们洗澡睡觉。她打扫完厨房，大约九点钟，便和汉普一起在书房喝起了酒。

一个节目就快结束了，她走进去时，汉普抬头看她，她面带笑容：“今天过得怎么样？”

“还好。”他懒懒地回答道。回到家后，他已经喝了四杯黑麦威士忌和啤酒了。

“新墙纸真的还不错吧？”她自我感觉很好。

“是啊，亲爱的，我不是说过了吗？确实不错。”

“今天下午米拉和伊夫琳来过了。”

他稍微打起精神：“哦，是吗？”

“伊夫琳是从医院过来的。汤米摔了一跤，嘴上缝了三针。米拉在这里时，克拉克一直在哭。天哪，她把那孩子宠坏了。”

他盯着电视。

“我到‘卡弗家’去了一趟，灯罩还没送到。”

“哦。”

她冲他羞怯地笑了笑，说：“卡弗先生说，每次看到我，都希望自己再年轻个二十岁。他好可爱对不对？”

“是挺可爱的。”

“哼，你就跟一本没有字的书一样无趣。”

“或许我就是那样的吧。”

“可不是嘛。爸说他花钱是请你来写公文的。”

“真的吗？”他转身看着她，“岳父大人是什么时候跟你说的？”

“我们上个月在游艇上时。”

“为什么他不跟我说呢？”

她耸耸肩。

他又转过头去看电视，可他看不进去了：“你是不是想让我辞职？你是不是这个意思？”

“汉普，我希望你去做你想做的事。你知道吗，我真觉得你很聪明。”她的声音里带着宠爱，她的笑容风情万种。她走向他，在椅子旁

边的地板上坐下来，抬头对着他笑，“还记得你学的是——什么来着?你是个工程师，你可以重新找份工作。”

“你要靠我赚钱养活。”

“既然爸还给我开工资，我为什么还要靠你来养活呢？”

“那么，既然爸还给我开工资，我又为什么要离开呢？”

“因为你在那儿不开心啊。”

他站起来，把电视的声音开得更响。刺耳的枪声传来，一个牛仔倒下了。娜塔莉重重地叹了一口气，起身到厨房，倒了杯酒。“也给我倒一杯，好吧？”汉普叫道。她拿着酒回来，把威士忌和啤酒递给他，再回去倒她自己的，回来之后，她在屋子中间的椅子上坐了下来。

“布利斯打来电话，”娜塔莉又说，“她下周要开派对。”

“哦，是吗？”汉普再一次抬起头。

“是的。只有这个才能引起你的兴趣，是吗？又搞上谁了？我知道不是伊夫琳，尽管她很美。是书呆子米拉，还是瘦猴儿布利斯，她的屁股够大？这些天你又爱上谁了？你可以跟我说说。反正不会是我。”她的语气酸酸的，悲不自胜。

他慢慢地看向她：“你什么意思，哪些天？”

汉普身材高大，却长着一张稚气的圆脸。他笑起来像个孩子，看上去人畜无害。他的声音也很稚气。而娜塔莉的声音又尖又细，尤其

是被惹怒时，所以，他们在吵架的时候，无论说些什么，听起来都像是娜塔莉在咄咄逼人，而汉普在避让。

“你不和我上床也就算了，可你似乎认为其他每个人都很有魅力。”

“娜塔莉，”他直视着她，“在这个世界上，你最没资格指责别人。”

她微微红了脸，看向一边。他们总是假装不知道她的绯闻，她也不确定他究竟知道多少。可是，至今她已经一年没有绯闻了。自从她父亲不再派汉普出差，她就老实了。实践证明，汉普是一个糟糕的销售员，所以，他“升职”了，现在每晚都在家。

她恢复镇定，说：“天哪，你每晚都在家，我做什么你都知道。什么事都没有！”她的害怕转为愤怒，“我坐在这里，和你一起看破电视！你坐在这里，像被猪油蒙了心！你什么也不干！你不帮我带孩子，就连垃圾也不倒一下。你连一个手指头都懒得动，我在一旁伺候你，你还说我去鬼混！”

“是吗？总还有白天呢。”他讽刺地说。

“是啊，是啊！”带着自怜、自我辩解和愤怒，她差点儿哭了出来，“我到处去买东西，贴好墙纸，整天照顾你那不听话的孩子，还要招待米拉和伊夫琳，我还有时间和诺姆在干草堆里睡觉？”

他什么也没说，看着电视里三个牛仔藏在岩石后面，枪声响了起来。

她看着他。“还是你在说保罗？”她又说，故意刺激他，“或者肖恩？或者——你觉得是谁呢？”

他厌倦地转身对她说：“娜塔莉，这他妈的有什么不同吗？你就是个婊子。狗改不了吃屎。不管你是和谁有一腿，又有什么不同？”

一阵枪声传来，牛仔们倒地而死。娜塔莉怒气冲冲地穿过房间，狠狠地扇了汉普一耳光：“王八蛋，骗子！我倒想知道，你又是什么东西！修道院长先生，你该去当牧师的。你他妈是个性冷淡，难道我就也应该是这样？”

她站在那儿，等待着，咆哮着。他没有反应，她又打了他一下，自己都感到有点儿疼。她期望他跳起来，抓住她的手臂，把她按在沙发上，用强力制伏她。早些年就是这个样子的。她会攻击他，他会还手打他，强奸她。然后，她就会满足地躺在他怀里，用小姑娘般嗲嗲的声音保证，她会做一个好姑娘，听汉普爸爸的话。

他坐在那儿，无动于衷地看着她。灰白的脸庞上挂着病态的笑容。

她大声叫嚷着，扑到他身上，挥动胳膊打他，但下手并不太重。他抓住她的胳膊，她的心狂跳起来。他叹了口气。她呜呜地哭了。他站起来，仍然抓着她的手臂，把她推倒在椅子上。然后，他穿上外套出去了。留下她坐在椅子上抽泣着，听见汽车开出车道的声音。

09

“哦，我可不喜欢做饭。汉普对吃的没什么讲究，他有花生酱三明治就够了。但我确实喜欢打扫房间。我们刚结婚那会儿，汉普回到家就会用手去摸窗台和墙。他说，他在海军服役时，管这叫白手套测试。哈，他要能摸到灰尘才怪！”

“诺姆也非常保守。除了牛肉和鸡肉，他见什么都跟见了响尾蛇似的。猪肉他是绝对不会吃的。我看这都怪他母亲。”

“我根本不知道我们家的人喜欢吃什么！”阿黛尔扶着额头失望地说，“每个人的饭点都不一样。这太难了！有时候，保罗要夜里九十点才回家，有时候他在外面吃。宝宝还在吃奶。至于其他人，太难伺候了！埃里克要参加童子军，琳达要上钢琴课，比利要去矫正牙齿，周二我要去妇女协会——家里乱得跟疯人院似的！”阿黛尔笑着，试图掩饰微微抽搐的手，“所以，我就炖一大锅汤或者做些意大利面或者鸡肉什么的，等他们回来，就端出来给他们吃。”

“再来点儿酒吧，阿黛尔。”

“本来不该再喝了，但我还要喝。”阿黛尔高兴地笑着。

“真不知道你是怎么做到的，你真了不起，真的。我家那三个捣蛋鬼都快把我逼疯了。”

“阿黛尔能够随遇而安。”布利斯轻声笑着说。

阿黛尔愉快地笑了笑："是啊，该来的就让它来，我也不会激动。我是在一个大家庭里长大的。我母亲很了不起，她总那么镇静。她总说'又不是世界末日'。我们家房子很大，大得就像一个老怪物，你知道吗，有十间卧室。呃，我们家有九个孩子。她从附近找了个姑娘来帮她，我们每个人也都搭一把手。等我的孩子长大了，就轻松一些了。等明迪不再用尿布，就会好多了。"她的手放在膝盖上，抽搐着。她抬起手，把酒一饮而尽。

10

阿黛尔爬上那道隔开自家后院与布利斯家后院的栅栏，回头再帮迈克爬过去。布利斯隔着栅栏把明迪递给她，两人道别之后，阿黛尔从后门回到了家。她将明迪抱进客厅，把她放进围栏里，可是宝宝开始闹，抽抽搭搭的。

“迈克，陪明迪玩一会儿。”阿黛尔吩咐道。迈克跌跌撞撞地走到围栏边，在宝宝的头上摇着什么东西。

阿黛尔回到厨房，安排她的计划。周三下午，送埃里克参加童子军训练，还要买一箱苏打水，为童子军会议做准备；去干洗店取保罗的灰色西装；送比利去迪娜波利家补习功课。此外，她还在那一页的下方写下“牛奶”两个大字。她看了看时钟，已经下午三点零五分了。她拿起电话。

“嘿，伊丽莎白？你怎么样？噢。”她笑了起来。“是的，很好，我们还活着。”欢乐的笑声又响起来。“我在想今天要怎么熬过去，你知道吗？难熬指数为AA级。”又是一阵大笑。“是吗？噢，伊丽莎白！哦，我明白。欢迎你把衣服拿过来洗。自从那天把肥皂泡一路喷到客厅以后，我家的洗衣机就一直没出过什么毛病。”对方传来一阵笑声。“哦，好啊。那是一定。要不，如果你需要的话……对，没错。不，听着，该我开车送他们了。没关系，反正我也要出去。你明天能开车送姑娘们去上舞蹈课吗？哦，谢天谢地。如果没有你，我都不知道该怎么办了。”说到这里，阿黛尔的声音有些颤抖，可她立马恢复了镇定。“是的。没错。我家成了扔旧衣服的地方。我还想检查一遍呢，有些看

起来还挺好的。”一阵咯咯的笑声。“你要去集会吗？斯皮诺拉神父说有话对我们说，我猜是要感谢我们吧。我们开会时要喝咖啡，吃蛋糕，需要有人自愿带些什么。哦，谢谢你，伊丽莎白。总让最忙的人帮忙，你却仍然愿意出力。我可以带自己做的姜饼。是的，就是那种，哦，真高兴。是啊，我也不知道怎么把它们放进车里。车库里堆了有两米高的旧衣服呢。我把它们放在厨房里，但孩子们总要钻进去。”又是一阵咯咯的笑声。“是啊，它们是很软，但那东西总有点儿……怎么说呢……味道。哦，不，她还不会走路。我是说迈克。我想我不该叫他宝宝了，是吧？”她放声大笑，声音有些刺耳。“当然，这几天我们真该找时间聚一聚。或许哪天晚上我们能有时间。不，这周不行，保罗还要值班，或许下周的某个晚上吧。我们可以一起看场电影什么的。噢，噢，夜班，噢。会很久吗？其实，有时候也没那么糟。保罗上夜班时，我也没觉得不高兴。”此起彼伏的笑声。“是啊，他总喊着太吵了，睡不着。我明白。唉，可怜的人啊，白天才能睡觉，他一定不习惯。我可做不到，这我知道。是啊。晚上才能消停点儿，我明白你的意思，没错。”一阵笑声。

厨房里传来一阵孩子们的声音。

“伊丽莎白，我得挂了。那些印第安人回来了，听起来好像后面跟着骑兵队似的。好了，再见。”

埃里克和琳达都在哭喊。她抱起他们，把他们的外套脱掉，让他们安静下来，问他们怎么回事。他们哭得上气不接下气。校车上有个大男孩欺负埃里克，琳达打了他，他就和他们在同一站下车，一直追到了家门口，还扬言要回来报仇。她又给他们把外套穿上。而她自己的外套还穿在身上，一直忘了脱。

“好了，孩子们，我们会找到这个大坏蛋的。”说着，她朝前门走去。这时客厅里突然传来一声巨响，紧接着是恐惧的哭声。

她冲了进去。围栏翻倒在一边，明迪四脚朝天地躺在围栏旁边的木地板上，尖叫着，迈克压在她身上，一边呜咽着，一边内疚地看着妈妈。阿黛尔一把将迈克拽起来，把他重重地撂到地板上。迈克大哭起来。她再弯下腰抱起明迪，把她贴在自己身上，轻轻地拍着。她用另一只手把围栏扶起来。

“怎么回事？”她生气地问迈克。迈克都一岁半了，可还是不太会说话。他想解释，一面委屈地看着她，一面抽泣。妈妈的粗暴让他很伤心，他自责地看着她。他本想和宝宝玩，想爬进围栏里去。

“好了，好了。”她揉着迈克的头发，略带歉意地说，“没关系，迈克，她没有摔伤。”他稍微平静下来，可还是在啜泣。“好了，我们去拿饼干。”

他拽着她的衣角跟进厨房。明迪乖乖地靠在她肩上，安静下来。她伸手从高处的饼干盒里拿了两块饼干给迈克。大孩子们也嚷嚷着要饼干，她又给了他们每人两块。明迪已经不哭了。她又把她抱回客厅，重新放进围栏里。明迪大喊大叫着，表示抗议。

“啊，天哪。”阿黛尔叹了口气，猛地转身对迈克尖声说道，“我要出去一趟。你看着明迪，听到了吗，别再想爬进去了！就在外面看着她。”说完她就出去了。

迈克瞪大眼睛看着她，一副不解的样子，但有了饼干，他还是比较满意的。他坐在旁边看着妹妹。明迪看到妈妈走了，脸都哭青了。于是，他用手轻轻拍她的脸，抹了她一脸的巧克力。他坐在那儿，吃

完饼干，一边双手抱膝晃来晃去，一边和明迪说着话。十分钟后，她不闹了，就那样睡着了。

阿黛尔抓着两个大孩子的领子，把他们拉出门口：“那小子在哪儿？指给我看！”

安全的家和美味的饼干让他们平静下来，他们很想就这么算了，可阿黛尔偏偏不肯。她拽着两个孩子吃力地走在街上。就在这时，加德纳学校的校车来了，一群孩子下了车。一个很显然刚才还躲在矮树丛后的男孩跑出来上了车。“他在那儿！”孩子们指着他嚷嚷着。阿黛尔朝校车跑过去，却和比利撞个满怀。比利一下子闪开，阿黛尔扑倒在了人行道上。她抬起头，看见校车已经开走了。她就那样躺在人行道上，一只手撑着下巴，想着自己是否受伤了，是否折了腿。哦，对啊，这倒是个不错的故事，可以跟姑娘们讲讲。她一瘸一拐地站起来，发现自己只是擦伤了膝盖。

在回家途中，她告诫琳达和埃里克，不要和那个调皮鬼说话，别理他。如果他再跟着他们回家，就直接来找她，她来对付他。他们睁大眼睛，神情严肃地点点头。她跌倒的时候，他们还笑她，所以他们现在很内疚。

她看了看表。“哦，天哪，埃里克，穿上你的校服！”她说着从冰箱里拿出一个瓶子，放进盛着水的锅里，然后走进客厅。阿黛尔紧抿着嘴，把宝宝从围栏里抱出来，抱进厨房，把她嘴上和手上的巧克力洗干净，给她穿了一件上衣，把她重重地放在厨房的地板上。宝宝小声抽泣着，其他孩子都安静下来。他们都意识到了妈妈在气头上。他们迅速穿上外套，阿黛尔给迈克套上外套，然后检查了一下奶瓶。瓶子太烫了，她又稍微在冷水里过了一下，然后抱起宝宝，拿上她的一

包东西，让他们全都上车。她把宝宝绑在车座上，把奶瓶放在她的手里，宝宝吸了一口就大叫起来，阿黛尔一把夺过瓶子，发现还是太烫了。她坐在驾驶座上，把头靠在方向盘上不停地说："哦，天哪，哦，天哪。"然后，她振作起来，把车开出车道。宝宝的舌头烫着了，一路哭叫着，她自己擦伤的膝盖还在火辣辣地疼，其他孩子都不敢吱声。她意识到自己本该清洗下伤口的。她在街上一路飙车，直到后来才稍微冷静了一点儿。

　　她吩咐大家好好待着，自己进了一家苏打水折扣店，买了一箱最便宜的罐装苏打水。接着，她开车去伊丽莎白家，按着喇叭。汤姆跑出来，上了车。然后她又开车去艾默利太太家，本周的童子军会议就是在这里召开。汤姆帮埃里克拿着那箱苏打水。然后，她把车开到迪娜波利家，让比利下了车，告诉他需要接时就给她打电话。她又开车前往小镇另一边的裁缝店，去取保罗的灰西服，那是唯一一家保罗觉得还不错的裁缝店。她把衣服挂在后座的挂钩上，命令孩子们不准碰它。接着，她在牛奶店前停了车，进去买了四升牛奶。此时，奶瓶已经凉了，明迪安静地吸着奶。阿黛尔终于开车回家了。宝宝已经哭得没力气了，温暖的牛奶下肚，她就又睡着了。阿黛尔把她从车座上抱起来的时候，发现很吃力，因为买的那包东西还缠在她的胳膊上。琳达帮她把东西解开，然后试着帮忙把牛奶桶提进屋，可牛奶桶太重了，在车道的半路就掉了下来。阿黛尔听到咣的一声，转过头来看。琳达抬头看着妈妈，吓得脸色发白。（哦，天哪，天哪！）阿黛尔掉过头，走回去，把宝宝放在车座上。琳达就站在那儿，呆若木鸡。阿黛尔努力控制着自己的声音，说："回车里去，琳达。"她又回到牛奶店，重新买了四升牛奶。

“拿着我的钱包，琳达。”阿黛尔说着，再次将车开入车道。她将熟睡的宝宝抱起来，琳达跟着她走在车道上。“离那些碎玻璃远一点儿。”阿黛尔厉声命令道。琳达小心翼翼地跳过那些碎片。阿黛尔将宝宝抱进客厅，放进围栏里。她叹了口气。明迪今晚可能会醒，一天睡三次太多了。接着，她又回到车里拿牛奶和西服，把牛奶放进冰箱，把西服挂在挂钩上。然后，她拿了扫帚和簸箕，让琳达跟着她。她让琳达拿着簸箕，自己把碎玻璃扫进去，直接倒进垃圾桶，把盖子紧紧地盖上——你永远预料不到孩子们会伸头进去找什么。她把扫帚和簸箕交给琳达，再从架子上拉下水管，打开外面的龙头，把洒在地上的牛奶冲洗干净。

完事之后，她走进屋，脱下外套。琳达站在玄关里看着她。“你看我干什么？”阿黛尔尖声喊道，“你要站在那儿看我一整天吗？”琳达往里退了几步。“把你外套脱了挂起来！”

琳达缓缓脱下她的外套，向玄关里的壁橱走去。阿黛尔走进客厅，把宝宝的外套脱下来。她抱起宝宝，准备上楼，却发现琳达那小小的身体正站在壁橱边，无声地颤抖着。于是她又走下去。琳达正靠着壁橱哭泣着。阿黛尔伸手摸了摸孩子的头。琳达号啕大哭起来，把脸埋进衣服里。

“对不起，对不起。”阿黛尔说着，自己也快哭出来了，“没关系，亲爱的，我知道你不是故意的。”孩子突然转过身，把头靠在妈妈的身上。阿黛尔站在那儿，爱抚着琳达的头，嘴里不停地念叨着：“没事，没关系的，宝贝儿。”宝宝还沉沉地躺在她的手臂里。琳达不哭了，阿黛尔俯身问她，“我要把明迪放到床上去，你要来帮我吗？”

琳达热切地点了点头。阿黛尔站起来，牵起孩子的手，三人一起上了楼。此时，阿黛尔的心里很是感动。经历了如此的冤枉之后，那小小的手仍然如此信任地放在她手里。阿黛尔给明迪换好尿布，把她放进婴儿床里。

“妈妈，明迪这个时候怎么能睡觉呢？”

“她累了。”

“那我可以和洋娃娃玩吗？”

“当然不可以！房间里不能开灯，而且要保持安静。”

“可是我想和我的芭比娃娃玩。”琳达的声音已经有些歇斯底里。

“那就带到楼下玩。快去拿，轻点儿。”

琳达拿上她的洋娃娃和小饰品，不小心掉了一点儿东西，阿黛尔就小声说道：“小声点儿，听见了没有？”

琳达把玩具拿到了客厅的角落。阿黛尔进了厨房，在高脚凳上坐了一会儿，想着今晚总算是轻松了。保罗晚上要出去。还剩一些意大利面，可以给埃里克和琳达吃。保罗是不会碰意大利面的，说是不喜欢吃，但阿黛尔怀疑他是担心自己的身材。比利遗传了保罗不爱吃意大利面的特点。不过，他可以吃剩下的那点儿鸡肉。她加热一下就好了。她躬着身子坐在那里，甚至都没去问琳达今天在幼儿园过得怎么样。她站起来，深吸一口气，朝客厅走去。琳达蹲在地板上，玩着她的洋娃娃。

“你这样就不乖了，不乖，一点儿都不乖！”她拍了几下洋娃娃的屁股说，“你马上回屋去，不准出来！记得别吵醒宝宝！”她压低声音生气地说。她说着，把洋娃娃立起来，按着它朝沙发走去。

“妈妈，”琳达呜咽着说，“我不是故意的，妈妈。”她用那小小的、尖厉的声音说。

“可你还是把牛奶摔了，你不乖！”她模仿着妈妈的声音说道，把洋娃娃脸朝下扔在地上。洋娃娃有五十厘米长，另外那个大洋娃娃也很小，还不足半米高。她给芭比系上围裙，用平静而快活的声音说：“我在想，今晚给爸爸做什么晚餐呢？我知道了，我要做带葡萄干的巧克力蛋糕，还有培根。”然后，她按着芭比娃娃转了一个圈，口中念念有词。“回来啦，亲爱的，”她用一种很矫揉造作的声音说，“你今天过得怎么样啊？猜猜我做了什么？带葡萄干的巧克力蛋糕！”然后是一阵沉默，可能这段时间是留给爸爸回答的。“哦，是的，和往常一样。你吃完饭后去打那孩子的屁股好吗？她今天非常不乖！巧克力蛋糕好吃吧？”

阿黛尔默默地站了一会儿，转身走进厨房。她给自己倒了杯酒，打开收音机。那四升装的、便宜的加州酒很快就要喝完了，保罗会发现的。她偷偷看了看琳达在做什么，往酒里兑了些水。之后，她又坐回高脚凳上。收音机里正放着曼托瓦尼[47]式的音乐：“你回到家中多么美好，你在炉边烤火多么美妙。”她和保罗曾伴着这首歌跳过舞，他们依偎在一起，那是很久以前，多年以前的事了，好像是上辈子的事。那时，她活泼、能干又独立，是一名法律秘书，对于女人来说，她的收入很可观，而保罗当时还是一个法律系的学生。然而，她一直都清楚，事业并不是她真正想要的。她想结婚，生孩子；想嫁给一个有体面工作的人，享受生活，不要像自己的母亲那样匆忙。可是，她

无可救药地爱上了保罗，就像没有事先检查一下泳池里有没有水，就从跳板上跳下去了。

她手撑着头，小口抿着酒。一曲唱罢，收音机上的报时是五点整。她懒懒地起身，从冰箱里拿出意大利面和鸡肉。埃里克骑车回来了，他进门的时候嘴里抱怨着什么。阿黛尔带他上楼，换好衣服，开始做家庭作业。

“晚饭吃什么？”埃里克问。听说吃意大利面，他很满意地下楼去了。

可是琳达跟着进了厨房：“我也要吃意大利面吗？”

阿黛尔坐直了说：“你不是喜欢吃意大利面吗？”

“不，我不喜欢。我不喜欢吃，我讨厌意大利面！”

“可你一直都很喜欢吃！”阿黛尔反驳道，“周一吃面条时你还很喜欢呢！”

“不，我不喜欢，我不想吃！我才不会吃呢！”那孩子在厨房地板上跳着脚说。阿黛尔伸手在她屁股上打了一下，她痛得叫起来。然后她跑进客厅，倒在沙发上哭起来。

大门开了，保罗走进来。“天哪，”他低声说，“哪天我回来看到家里是安安静静的？一天到晚都吵吵闹闹的。”

阿黛尔转身对着他，面色苍白。“你有五个孩子，”她声音沙哑地说，“你还想怎么样？”

他转身面对她。他英俊潇洒、西装革履、举止优雅：“你去拿我的西服了吗？”

她朝挂起的衣服点了点头。

“拜托，阿黛尔，你为什么不把它挂在卧室里？你挂在这里，孩子们的脏爪子……”

“我没时间！”她猛然说。“再说了，”她又辩解道，“上面还套着塑料袋。孩子们也没碰它。”

这时，门又开了，比利走了进来。比利今年八岁了。看到他，阿黛尔的眼睛一亮。“迪娜波利太太要去买牛奶，顺便载我回来了。”

“哦，太好了，亲爱的。你们的课外活动怎么样？完成了吗？”

于是比利开始向她解释这个活动有多难，以及约翰尼·迪娜波利笨得让人难以置信。才小小年纪，比利已然表现出权威和见识广的样子。

保罗仍然无所事事地站在厨房里。“能至少给我杯喝的吗？”他突然插嘴道。

“哦，保罗！”阿黛尔倒抽了一口凉气，“对不起！”她说着朝冰箱跑去，她记得里面冻了一小罐马丁尼酒。

“意大利面？”保罗不屑地问道，“幸好我今晚要出去。”

“噢，要吃意大利面吗，妈妈？”比利抗议道，他的声音已经带上了哭腔。她一脸严肃地看着他。她想，对孩子们来说，食物就是一切

吧。他们整个晚上是否开心就取决于晚餐吃什么。

保罗在客厅里，边喝酒边看报纸。琳达坐在沙发上，依偎在他身边。“我讨厌意大利面！”琳达朝厨房吼道。

“嗯，我不得不承认，我也是。”保罗说着，搂着她，挠她痒痒。

“好啊，太好了！”阿黛尔冲进来说，“我得节约开支，意大利面是最便宜的了，你们却到处给我找碴儿！”

“老天，阿黛尔，既然她不喜欢意大利面，为什么一定要让她吃呢？”

“因为，”阿黛尔说，“就只有这个了，鸡肉只够比利吃，我根本没有时间做别的！”听到自己这么大声地说话，她自己也吃了一惊。

保罗抬起头，冷冷地看着她，几乎是在打量她：“怎么会没时间呢？看你的脸色，我猜今天下午你还有时间和姑娘们一起喝酒呢。”他站起身，拿起西服和酒上楼去了。

她看着他，眼中蓦地噙满了泪水。不公平，太不公平了。

“妈妈，我是吃鸡肉吗？”比利迫不及待地问。

“为什么他可以吃，我不可以？”琳达跳起来问。

“闭嘴！你们都给我闭嘴！让你吃什么就吃什么！”她咆哮着，跑回厨房给自己倒了杯葡萄酒。然后，她做了些沙拉，开始摆盘。保罗从楼上走下来，看上去容光焕发，他轻轻在她脸颊上一吻，说他也许不会太晚回来，让她不用担心。

他走了以后，阿黛尔感觉平静多了。她叫孩子们过来吃饭。琳达斜了意大利面一眼，就是不吃，她的声音有些歇斯底里。

“那你就饿着去睡觉吧。”阿黛尔冷冷地说。

琳达开始号哭。

阿黛尔一屁股坐到椅子上。她拉起琳达的胳膊，把她拉近，尽量平心静气地说：“琳达，我不知道你不喜欢吃意大利面，之前你一直都很喜欢吃的。你看看比利的盘子，里面的鸡肉不够你们两个人吃。”

“那为什么他有，而我没有呢？你总是把什么好的都给他！”琳达哭诉道。

“他有是因为我知道比利不喜欢吃意大利面。听着，以后我再也不给你做面条了，好吗？我之前不知道你不喜欢吃。好了吗？”

琳达望着妈妈，在心里盘算着。目前的情况好像是，不管她做出什么样的反应，要么吃意大利面，要么没得吃。可是，她不确定自己能不能相信这种暂时安抚的口气。她觉得自己不想相信，想要提出抗议。可是阿黛尔放开她的手，疲倦地站起来。很显然，她不会再做出让步了。于是，琳达只好吃意大利面，心里指望着之后有所补偿。可是吃完面条后什么也没有。

阿黛尔放好洗澡水，先给迈克洗了澡，再给琳达洗，然后叫埃里克过来洗。每洗完一个，她都会把水放光，擦干净澡盆，然后再放满水。她把迈克放到床上，然后下楼来。

“给我讲个故事。”琳达要求道。

真是予取予求啊，阿黛尔凄凉地想。一个孩子做错了事，却还是可以理直气壮地提要求。她摔了牛奶桶，我却得陪她整个晚上。“我太忙了。”她说。

琳达噘起了嘴。

“把电视打开。”

明迪又开始哭。阿黛尔走上楼去，敲敲浴室的门：“快点儿从浴缸里出来。”她给明迪换好衣服，把她抱到楼下。然后，她从冰箱里拿出一个罐子，放进一个盛着水的平底锅里。“埃里克！”她朝楼上喊道。没人应答。她又爬上楼，走到浴室门口，一把拉开门。埃里克内疚地看了她一眼。地上全是水。他则坐在浴缸里，手里拿着一架玩具飞机，全身红通通的。她大步走进去，还差点儿滑倒了。她把缸里的塞子拔出来，粗暴地拉住埃里克的一只胳膊，把他从浴缸里拽出来。她用一块厚绒布草草帮他擦干身体，说：“现在穿好你的睡衣，做作业去。”她跪在地上，用海绵将溢出来的水擦干。也好，这样一来，也就把浴室的地板擦干净了。明天姑娘们洗完澡时，她也想这么做。

她回到厨房的时候，锅里的水已经煮开了。她戴着防热手套把罐子拿出来，放进水槽里，然后又热了一瓶奶。

“该睡觉了，琳达。”她叫道。琳达站起来，悄悄走进厨房，埋怨地看着妈妈。

“睡觉。”阿黛尔坚决地说。琳达原地一转，脖子和肩膀绷得直直的，以此表示对妈妈的不满。她用力踏着步一脸不高兴地走上楼去。

阿黛尔往装麦片的碗里倒了些牛奶，喂了宝宝一些麦片和罐装蜜饯。她把宝宝放在高脚凳上，拿了些橡胶玩具给她玩儿，开始打扫厨房。这时她才突然意识到自己还没有吃饭。她把孩子们剩在盘子里的东西倒进装意大利面的盆里，草草吃了。

这时，埃里克和比利吵起来了。她叫比利把作业拿到楼下做，让埃里克去睡觉。埃里克又不高兴了，他嘴里嘟嘟囔囔说不公平，还把卧室的门狠狠地一摔。

阿黛尔打扫完厨房，看了一眼时钟。

“比利？”

“在呢。”一阵不情愿的叹息传来。

“你做完作业了吗？”

“做完了。”听起来满是怨气。

“那好，该睡觉了。”

“哦，妈妈，我不能把这个节目看完吗？”

“好吧。可是，看完马上就去……”

“我看的是电影，妈妈。”

“什么时候完？”

“十点。”

“噢，那你现在就得上去了，年轻人。”

“我能不能……”

“不可以！”

比利不情愿地关掉电视，不情愿地吻了吻她。可她认真地亲吻他，还久久地捧着他的脸。比利抱了抱她，把自己的脸颊贴在她的脸颊上。他们就这么待了一会儿，他才上楼去了。

时间已过九点，家里总算安静下来。阿黛尔抱宝宝上楼，连同奶瓶一起，把她放在婴儿床上，同时默默祈祷着。明迪乖乖地睡着了，好像今天没有睡过三次似的。她可能凌晨四点就会醒来。阿黛尔叹了口气，走进浴室。她放上洗澡水，滴上沐浴精油，九十八美分一瓶，未免有点儿奢侈，但她觉得自己值得。她洗完澡，穿上吊带睡衣和睡袍，下楼去了。她品味着这种安静，感觉自己好像在享用着它，呼吸着它。她给自己倒了杯酒。管他妈的呢。她在客厅里坐下来。周围一团糟：洋娃娃散乱地堆放在一角，一张椅子上摞着比利的社会研究课作业，另一张椅子上扔着几件取下来的外套。保罗的领带吊在沙发上，那应该是他和琳达坐在沙发上时解下来的。阿黛尔捡起领带，挂在楼梯的栏杆上。她坚决地别过脸，不去理会其余的东西，坐了下来。奥尼尔太太，这就是你的生活啊。

从浴室出来后，她照了照镜子。镜子里是一张俊俏而饱满的脸，乌黑的鬈发披散着。这是一张标致的脸。她遐想着，它本可以出现在杂志封面上。有好多封面女郎长相还不如她。可她又不想出现在杂志上，那不是她想要的。她从未想过要有梦幻精彩的人生。她想着琳达迷糊睡去时心中的不满和埃里克的抱怨，想着迈克推倒围栏后害怕地

看着她的神情和琳达把牛奶洒掉时那惨白的脸。她眼中泛起泪花，双手抱住头：“哦，上帝，帮帮我，求求你帮帮我吧，我不想当一个坏妈妈。我不想让他们害怕我，那是我自己的孩子啊。哦，上帝啊，我是怎么了？我尽量不朝他们大喊大叫，我不想让自己不高兴，更不希望他们不高兴。我也想当一个好妈妈，哦，马利亚，上帝之母，帮帮我，告诉我该怎么做。”她想着基督教会的殉道圣人，想着抹大拉的马利亚和耶稣在十字架上受的苦。她知道，如果自己再强大些，她也能做得很好。她可以变得慈祥、有耐心，可以做个慈爱的母亲，这些都是她一直想做到的。她滑坐到地板上，跪在沙发旁，祈祷着。

“哦，上帝，请赐予我力量吧，让我别再那么冷酷地对待他们，我是多么爱他们啊。”

她疲倦地站起来。时间还早，她想看会儿电视或者报纸。可是，她已经筋疲力尽了。于是，她又走进厨房，为自己倒了杯酒。她关掉了所有的灯，只留下大门和玄关的两盏。她拿起保罗的领带，走上楼去。

她旋开卧室的台灯，四处看了看。房间很破旧，有人来家里的时候，她总会关上房门。他们没钱修整。屋里有一张没有床头的双人床、两个破旧的衣橱。一个橙色的板条箱侧放着作为床头柜。她一直想给它刷层漆，却一直没有时间。

如果我和她们少坐一个小时，说不定就能忙过来了。她这么想着，然后又打消了这个念头。最后，她总结到，我需要和她们聊一会儿，不然我会疯掉的。

她像残疾人一样坐到床上，弯腰驼背的，双手紧扣在膝盖间。她想着保罗，想着他出门时的样子多么气派。还有丰盛的晚宴，他们也许还会吃虾仁，喝鸡尾酒。她在想别的律师会不会带上他们的妻子，是不是所有的律师都是男人？可是，她又摒弃了这些想法，因为她觉得这么想很俗气，又会显得她恶毒、小气、多疑、善妒。当然……好在他一般都会回家。她也不能奢求什么了。她小口啜饮着酒，从一个橙色板条箱上放报纸和书的架子上抽出一个小本子，翻开本子中的日历，一遍又一遍地算着日期。就像一个拖延着不去看银行存折，因为知道再取一笔款就会被银行冻结账户的人，终于决定要面对现实了。她坐在那儿，眼神放空，面无表情，双唇紧闭。她仿佛能听到保罗的声音：“这得看你，阿黛尔，我对这种事情不怎么热衷。我有点儿吃不消了。我会戴套，所以你就不必用什么了。”他这么说，好像这全都是她的事情。可事实并非如此，并非如此啊。有一种更高的准则，她不得不服从。

“上帝啊，求求你，让我学会耐心，让我学会接受你的意志。瞧啊，我是上帝的仆人。”

但她的脸上起了皱纹，神色严厉，她的身上已经没有一丝优雅，所以她知道，自己的祈祷不会到达天堂。

11

有教养的阿黛尔不喜欢娜塔莉的尖酸与心直口快，她喜欢米拉，却总觉得米拉看不起自己。所以，她感觉自己与布利斯和伊丽莎白最为亲近，不过，伊丽莎白住在小镇的另一边，她们很少见面。把孩子抱过栅栏，到布利斯家喝杯咖啡，坐一个小时是很方便的。但一路拖着他们到伊丽莎白家却不容易。布利斯懂礼貌，说话轻声细语，而且很有女人味，这些都是阿黛尔喜欢的。娜塔莉的穿着和动作还有米拉的言论中，有一些几近男性化的东西。布利斯很爱笑，有一种随遇而安的心态，这些是阿黛尔想要模仿的。而且即便不是天主教徒，布利斯也好像什么都能理解。

布利斯正在阿黛尔家的厨房喝咖啡。在成为朋友的这三年里，这些女人从不相互评价。她们说起对方时，只是有事说事，或者简单分享一下感受。可阿黛尔却感觉如鲠在喉。昨天，她在米拉家喝咖啡，米拉给她看了自己家的新椅子和新台灯。她的家干净、整洁，而且还很宽敞。诺米一整天都在学校，克拉克也上幼儿园了。阿黛尔带着迈克和明迪进来时，米拉正在读哲学书。她觉得孩子们把米拉家弄乱了，心里不舒服，决定以后再也不去米拉家了，还是去满屋都是孩子的家比较好。

她说："你们知道吗？有时候，我觉得米拉精神有点儿毛病，我是说，她为什么要看那些奇怪的书啊？好像要炫耀什么似的。"

布利斯从嗓子里发出她那惯有的、轻柔的笑声，好像一声带笑的叹息："比尔说她受的教育太多了。"

“她总是谈论女人的权利。”

“我不觉得她喜欢待在家里。”

阿黛尔一脸震惊：“那她想干什么呢？她还有孩子啊。真是有病。有时候，我晚上还会帮她祈祷。”

“可别忘了我。我们都需要祈祷。”布利斯轻柔地一笑，“今天早上，比尔八点就要去机场，你不知道家里有多乱。谢丽尔说喉咙痛，不想去学校。米吉哭着说谢丽尔不去她就不去，”布利斯又笑了笑，“所以，大家都在家里看电视。”

“他们这么经常旷课，你不担心吗？”阿黛尔关切地问。

“不担心啊，”布利斯耸耸肩说，“反正他们也没学到什么东西。”她往咖啡里加了些糖，搅拌了一下，“本来不想送他们去的，他们从电视上学到的更多，但我还是不想让他们待在家里。”

所有的女人都会这样说自己的孩子。一提起让他们到外面去或者叫他们“捣蛋鬼”，她们就禁不住笑起来。除了米拉，她觉得这样有失道德，尽管她也认为，她们一心一意地爱着孩子，替他们操心，偶尔说说他们的坏话，不失为一种平衡的方法。布利斯说得那么随意、好笑，她的语气让你不会很当真。可要是娜塔莉这么说，感觉就很一本正经。

“是吗？”阿黛尔皱了皱眉说，“比利在学校里表现很好，他好像学到了很多东西。”

“哦，可能男孩不太一样吧。”

“没错。”阿黛尔摆弄着她的勺子，“可你不能和米拉说这些，她会生气的。不过话说回来，她受的那些教育有什么用呢？”

“呃，不过我觉得我受的教育是值得的。”布利斯笑着说，意在提醒阿黛尔，米拉可能上过大学，但在这群女人中，只有布利斯是从大学毕业了的。“总有一天，我会回到大学教一年级。同时，我还要管教好家里那三个一年级学生。这也许是一种不错的经验。经历了这些，教书都是小菜一碟。”她一边说一边笑。

阿黛尔也笑了：“谢丽尔现在读几年级了？三年级吗？”

“学校成绩单上是这么写的，不过我可不信。”

“那比尔的‘成绩单’上是怎么写的呢？”

“写着他是一个领航员，可只是在他工作的时候如此。其余时候，他也是个一年级小学生。”

阿黛尔嫉妒布利斯能和丈夫轻松相处。布利斯当着他的面也敢这么逗他，他还跟着一起笑。阿黛尔绝不敢这样做。并不是因为她害怕保罗，而是……好吧，她也不知道是为什么。布利斯的生活好像也很轻松。她不用担心客厅里堆积如山的脏衣服，也不用担心孩子们不吃饭。当然，她只有两个孩子，而且比尔经常在家，她可以自己出去买东西或逛商场。但他也不怎么帮她，大多数时候，他都坐在阁楼的小屋里做飞机模型。

“你今晚要去市场采购吗？”

“是啊。诺姆今晚可能在家，所以，我把孩子们送去米拉家，顺便载上她。你要去吗？”

“我走不开。保罗今晚要开会。你能帮我买点儿快餐吗？我家里的快吃完了。”

“当然可以。还要什么？”

阿黛尔愁眉不展：“那……如果不是太麻烦的话，能再帮我买点儿牛奶吗？我的车出了点儿故障，这周还没钱修。”

“没问题。四升吗？”

“嗯。谢谢你布利斯，真是帮了我大忙了。如果没有这些朋友，我都不知道该怎么办了。”她的声音有些哽咽，“她们都太好了。”她这么说着，眼里涌起了泪水。布利斯安静地坐在那里，看着她。

阿黛尔抬起头，望着她的朋友。

“怎么了？”最后，布利斯小声问她。

“哦，没什么。”阿黛尔说，她那欢快的语气又回来了，她一边说一边拿纸巾擤鼻涕。“只是，”她的声音哽住了，“我又怀孕了。”

“天哪！”

“哈，再多一个也一样。”阿黛尔故作轻松地说。

布利斯坐在那儿没吭声，阿黛尔又哭起来：“一定是参加完娜塔莉家的派对后有的。保罗和我有点儿喝多了……你知道的……即便不在安全期，我们还是冒了险。”

“保罗怎么说？”

她耸耸肩：“他真的是太好了，他竟然说随便我。他没有生气，说他会好好工作，会赚足够的钱。他不担心，可是，我……”

“你不想要孩子。”

“并不是我不想要。我喜欢孩子。只是……我也不知道，这日子太难了，我都应付不过来……”此时，她已经停止了哭泣，擦干了脸上的泪水。她的脸肿了起来，泪痕斑斑，看上去毫无光泽。她呆呆地盯着墙出神。

“阿黛尔，”布利斯慢慢地说，“我知道这有悖你的宗教信仰，可是你想过去做流产吗？你看，明迪还在用尿布，小迈克也还不满两岁。太棘手了。”

“我知道。”

“而且你才……多少岁呢？”

“下周就满三十了。”

“比利才八岁。近几年孩子们还帮不到你什么。”

“我知道。”

然后，布利斯沉默了，阿黛尔也不再说话。布利斯以为自己惹怒了朋友：“或许你觉得这样不对……”

“不是的！”阿黛尔突然大声说，“我想去！可如果我去了，我就得忏悔，就得说我错了，可我不觉得这样做是错的，也并不想去忏悔。而且，我就再也不能领圣餐了！”一股愤怒的苦水就这样倾倒出来。

“天哪。”布利斯轻声说。

阿黛尔站起来，伸手去拿酒瓶。眼看酒快没了，她想让布利斯帮她带点儿回来，这样保罗就不会知道……“嗯，我觉得我们会熬过去的。孩子出生的时候，明迪就会走了，如果我好好训练她，她就可以不用尿布了。姑娘们的房间里还可以加一张床。所以，如果是女孩的话就没问题。”她笑了笑，“妇女协会正准备开办幼儿园。教会愿意借给我们房子。我们每周轮流值一个下午的班，只要雇一个全职人员来管理就可以，而且工资并不高。到那时，迈克就长大一点儿，可以去幼儿园了。我们再艰苦几年，等保罗还清他的合伙人入股金，到时情况就会好起来了。我的车已经快要报废了，可是……”她摩挲着前额。

布利斯看着她。听说阿黛尔比她还小一岁，她吃了一惊。阿黛尔的脸蛋很好看，比她好看，可脸上已经皱纹遍布，黑发也开始变得灰白。布利斯想，阿黛尔的教会对女人可真残酷，但她并没有说出来。

“当然，”布利斯欢快地说，“宝宝还小，男孩女孩都没关系，你可以在姑娘们的房间里放一张婴儿床，等你们换了更大的房子再说。等她出生的时候，比利就九岁了，埃里克七岁，琳达六岁，迈克可以去上幼儿园，明迪也能走路了。你就什么都不用做了！”

两人都大笑起来。“我向保罗提起幼儿园时，他就是这么说的。他说幼儿园就是为那些被惯坏了的、每天下午打桥牌的女人建的。”

她往两个杯子里倒上酒，递了一杯给布利斯。

“还要我帮你带点儿酒吗？”布利斯问。

“好啊！”阿黛尔的语气中透出真正的快乐，好像她是在宣告独立一样。她笑着坐下来，“我还留着那些婴儿衣服呢。”

“我还以为早都穿破了呢。”

“嗯，是呀！这已经是穿第二遍了，也要穿到不能穿为止。”

“对啊。”布利斯的神情变得很严肃，“可是，穿坏了以后……”

“我不想去想，真的不想去想了。”

“好吧，”布利斯又笑了，“至少接下来的几个月，你会感觉很踏实。”

阿黛尔笑了，布利斯又说：“就算是对怀孕的补偿吧。”

12

布利斯有一张白皙的鹅蛋脸，映在未开灯的房间的镜子里，反射出白色的微光。她的姿态舒缓而优雅，身形纤瘦而修长，眼中放射出智慧的光芒。她处事小心，总会三思而后行。她总是穿着很得体，用紧身牛仔裤配宽松柔软的衬衫，突出那优美的翘臀。她总是轻声细语，笑起来也很温柔。她很少在任何人面前表露自己，她也从不轻易信任一个人。

她把孩子们载去米拉家，带上米拉一起去超市。周五晚上，超市里总是人头攒动。在里面，她们很少说话，各自全神贯注选着物美价廉的东西。这可是一项技能，甚至可以说是一门艺术。其中包括烹饪知识，知道怎么用一块便宜的羊肉做出美味的洋葱马铃薯炖羊肉，或者如何用骨头——那时骨头还是免费的——和一块便宜的牛肉炖出好喝的汤。有趣吧，我花了好几年的时间来学习，已经能驾轻就熟了，可现在，我一点儿也不需要做这些了。回到车里后，布利斯对米拉说了阿黛尔的事。

“老天，不会吧！可怜的人！她都快崩溃了吧。”

“她太紧张了，不知道怎么让自己放松。我要是阿黛尔，我就让保罗一周至少在家待一晚上，这样我就可以出去。她不懂提要求。我才不会让他轻松得跟没事人似的。”

“也许，这样会好些，可即便如此，五个孩子……”

“很快就是六个了。”

“她为什么不去做流产呢？”

布利斯解释给她听。米拉安静地坐着听完，叹了口气：“老天爷，老天爷啊。”

“过去，生育是无法控制的。”

“过去，孩子有可能夭折。”

“母亲也可能会死。”

两人陷入了沉默。布利斯把米拉送回家，接上她的孩子。她把买来的东西放好，见孩子们已经洗完澡，便让他们上床睡觉。然后，她翻过栅栏，敲了敲阿黛尔家的后门，把食物和酒交给她。

“进来坐会儿吧。”阿黛尔说。她看上去心情很低落。

“不行啊，孩子们自己在家呢。”布利斯说。她很庆幸自己能找到借口，因为她不想眼睁睁地看着阿黛尔痛苦。

于是她回到家，打扫完厨房，冲了澡，洗了头。她在浴室里待了很久。洗完澡后，她擦了身体乳，站在全身镜前看着镜子里的自己。

她三十一岁了。她的身体还很光滑、白皙。她散下头发，那一头红色的长发已到腰际。她想着，自己就像一团火焰，焰心是白色的。她裹上浴巾，整理好浴室，趿着那柔软的毛圈拖鞋走了出去，给自己倒了杯无糖汽水。她打开电视，拿起做了一半的裙子，在沙发上坐下来。这是她为派对缝制的，只需稍稍装饰一下，但这些都得自己动手做。她想应该会很漂亮的。

她喜欢夜晚的这个时候，一切都安静下来，尤其是比尔也不在家。她可以坐下来，静静地想心事。也不知怎的，比尔在身边时，即便没有任何迹象，她也总觉得他能感觉到她在想什么。而这些天，她不想让他感觉到自己在想什么。

布利斯从小家境贫寒，常常食不果腹。她父亲自称“农场主”，她对别人说，这其实就是穷农民的代称。他就连穷农民都算不上，他们住在得克萨斯州的棚屋里，它们和她在肯塔基州和田纳西州看到的棚屋一样破旧。家里有很多孩子，有的死掉了。不过，布利斯是受妈妈宠爱的孩子。女人们都知道布利斯反应敏捷，能审时度势，找出最好的生存方法。父亲常常喝醉酒，时不时还会动粗。不过，几年后，他再也不敢碰布利斯。她有办法吓跑他。她十岁那年，父亲遗弃了十几岁的哥哥们，家里的状况没有之前那么糟了。战争拯救了她的哥哥们。他们应征入伍，之后便留在了部队里。那里的生活比在得克萨斯好一些。布利斯的母亲节衣缩食，努力攒钱，布利斯则刻苦学习。她们齐心协力送她去了州立师范大学，她也努力完成了学业。她并不以自己的才智自诩。她知道自己聪明伶俐，反应敏捷，却不够理智。她从童年就懂得，生活就是生存。她看不起那些不谙世事的人。你所做的一切都是不得不做的，因为这偌大的世界冰冷而无情，而你，不管是谁，不管在哪里，都是孑然一身。

刚开始教书的第一年，她认识了比尔。当时，她在得克萨斯州的一个小镇教一年级，年薪两千美元。校方认为这对她来说已经是天大的恩惠。她确实可以凭此养活自己，并寄钱给母亲，直到母亲去世。战时，比尔曾当过空军飞行员。战后，他找了一份给得克萨斯一位商人开私人飞机的工作，每年可以赚七千美元。布利斯嫁给了他。她也并不是不喜欢他。她觉得他可爱、风趣，而且容易摆布。她觉得自己

的婚姻之所以比她周围的女人成功，是因为她对婚姻的期望值比其他女人低——不求幸福，只求生存。

比尔得到那份工作后也让人两难，因为他们得搬到纽约去住。那是一份不错的工作，有着大好的前途，过不了十年，比尔就能每年赚三万多美元。但是，她害怕搬去那里。因为她总是把纽约与她所厌恶的犹太佬和黑鬼联系在一起，而且，她还有点儿担心她那乡巴佬气息暴露在大城市里。在得克萨斯时，晚上她会躺在床上设计自己的言行举止。她要表现得冷静、沉着，当然，她本性就是如此；她不会谈起自己的过去；她要处处谨慎小心。这些都是她平常的行为习惯，所以她不必太过勉强自己。

他们在新泽西的郊区买了一套小房子，因此就不用搬去纽约。比尔要飞行时，布利斯就送他到纽瓦克去。那里的犹太佬很少，也没有黑鬼，所以布利斯不用担心。在那里的四年中，布利斯蜕去了那些尚未成形的土气。再说，她觉得自己以前也没有多少乡巴佬气。其实，城里人和得克萨斯人也没有太大的不同，他们也没有传说中那么优越。只是她怀疑米拉有优越感，因为她是南方人。她有时会发表一些对南方的评论，说那里的人是如何对待她所谓的“有色人种”的。每当她说到这些，布利斯就会噘起嘴，因为她觉得南方人对待黑鬼比北方人对待“有色人种”要好。南方人理解黑鬼。他们都是孩子，是不会照顾自己的孩子。当黑鬼女仆生病的时候，雷多拉的白种女人会直接带她去医院，并坐在那里等医生做完检查，最后付清医药费。黑鬼女人自己做不来这些。

布利斯对北方的很多东西都不敢苟同。比如，福利开始成为一个大问题。许多波多黎各人为了免费的救济品来到纽约。布利斯知道自己为什么而来，她也知道自己做到了。既然她能做到，他们也能。她

还记得贫穷是怎么一回事。她还记得饥饿的感觉，那是一种你不得不在一段时间内习惯的痛苦，肚子里总是空荡荡的。她还记得父母的样子，但是想到他们当时的年纪，她还是大吃一惊。他们都缺了牙，满脸皱纹，瘦骨嶙峋，像上了年纪的老人。她还记得自己当时多么渴望走出去。她八九岁的时候，躺在床上，咬牙切齿，听着父亲在外面打母亲。父亲走之后，哥哥们又在激烈地争吵，母亲总是让他们闭嘴。这些愤怒都源自贫穷，她是明白的。她不必对自己说些什么，她咬紧牙关，睥睨着当前的艰难，她知道自己必须走出去，一定会走出去，要不惜一切代价走出去。哪怕牺牲自己，牺牲自己的感情。

她的确做到了。

而且，她过得和想象中一样幸福。虽然他们不得不小心花钱，在比尔当上飞行员之前，他们都得精打细算。他们也知道，这种状况还要持续几年。可是，他们总算是衣食无忧的。她还有一个像样的小房子，身上还穿着一条漂亮的桃红色雪纺裙，裙子的颜色比她的发色稍浅一点儿，穿在她身上摇曳生姿。她对自己的手艺很满意。

十一点时，她关掉电视，检查了一遍门锁和电灯，便上楼去卧室了。她拿起艾米·福克斯借给她的一本平装小说。小说讲的是重建时期发生在南方腹地的爱情故事。封面上一个漂亮的红发女人穿着一件低胸的白色礼服，露出丰满的胸部，只看得到她的上半身，因为她是在封面的底部。她身后站着一个手拿马鞭的英俊男人，封底上印着他的全身。而在他身后的背景里，是一座隐藏在绿荫下的白色种植园。她一般不看这些无聊的消遣读物，她平时很少看书。可是艾米吊起了她的胃口，此外，现在的心情也许适合看一些轻松的东西，比如神话故事什么的。她想，或许可以从今晚开始读。

于是，她脱了睡袍，把它搭在卧室的椅子上。她转身走向床，不经意在五斗橱上的镜子里瞥见镜中的自己。她的头发披散着，在白色吊带睡衣的映衬下，肩头泛起蜜桃色的光泽。她站在那儿，什么也没想，只是看着镜中的映像。真美啊。她仍然什么也没想，只是把睡衣从肩上褪下来，对着自己的身体沉思。多美的身体啊，皮肤白嫩、细滑，胸部圆润而坚挺，双腿修长而光洁。可它不会一直是这样的。布利斯想起了母亲的身体，两只手臂瘦得皮包骨。她的手在胸部、两肋、腹部和大腿上游走。触摸之处，血液随之奔涌起来，好像它已经等待很久了。自从她长大，有了固定的房间洗澡后，只有比尔见过她的身体，也只有比尔碰过它。她以前从未想过性的问题，根本顾不上去想。性爱是有钱人才能享受的。假如她曾被某个人吸引呢？假如他是一个卡车司机、一个挖臭水沟的工人，或是像她父亲那样一无是处的人呢？如果她因为和对方有了性关系不得不结婚（如果她真的被某个人吸引，那是最有可能发生的事。她绝不会像对比尔那样，直到结婚后才让他得到她），那她或许就这样完蛋了，永永远远，一辈子就定了。

布利斯明白女人为何会沦为妓女。如果最后埋单的是你，那他妈的最好先让他们把定金给付了。否则，你自己就会永生永世为此埋单，就像她母亲一样。阿黛尔和米拉抱怨钱不够花，她什么也没说，顶多插句玩笑话。可她坐在那里暗自好笑。贫穷，她们知道什么是贫穷吗？是母亲那布满皱纹的脸，是因长年用洗衣板搓衣服而关节粗大的手，是因为提着大桶打水洗衣服、给孩子洗澡和擦洗地板磨出的老茧、累弯的腰。她的母亲在杂草丛生的、干枯的菜园里挖菜根。没错，这才是贫穷。她穿好睡衣，向床走去。可是，一念之下，她又扭过头去看。她又在镜中看到了披散着头发的自己。她感觉自己的身体在悸动，仿佛每个毛孔都是一张张开的小嘴，饥饿、干渴，仿佛就要

枯萎而死。她关了灯，钻进被窝里。微凉的床单爱抚着她的身体。她躺在床上，感觉自己像是一朵洁白的花，在被窝里悄悄绽放，悸动着，热情地，等待着采摘。

13

每过来一个人，女人们都会转过头去看。米拉这才意识到，大家都在等保罗。举办派对的一年多来，保罗的人气开始上涨。在此之前，他是阿黛尔的丈夫，偶尔瞥见他在后院里笨拙地拔着杂草。可是现在，他成了派对的中心人物，尽管没有人承认这一点。

周围谣传着关于他的那些风流韵事，对此，女人们反倒是骚动多于谴责。他长相英俊，舞跳得好，也喜欢跳舞，而且他喜欢女人。他对每个女人都要勾引一下——她们私下里会交换意见，而且，在氛围合适的时候，他还会故技重施。米拉发现，如果在哪场派对上没有和保罗跳舞，或者气氛不够热烈，没有听到保罗亲昵地耳语"你知道吗?你有一双猫一般的眼睛，真性感"，她就会感到怅然若失。米拉从未想过有人会这样看待她，不过，她心里很高兴，而且她觉得其他女人也有同样的感觉。布利斯说，保罗说她的脖子很美，他喜欢搂着它；娜塔莉说，他说她散发着性爱的味道。米拉听了这话感到很震惊，可娜塔莉似乎觉得这是一种赞美。

米拉和布利斯正在客厅里说着话，突然注意到布利斯脸上现出一丝惊愕，连忙转过头去，看见保罗和阿黛尔正站在门口。她转回头继续说："是啊，确实漂亮。我真嫉妒你的巧手。颜色也很漂亮！"布利斯穿着一件飘逸的浅桃色雪纺连衣裙，与她那头红发相得益彰。

派对在布利斯家举行，来参加的还是往常那些人。此外，他们还邀请了另一对夫妇——萨曼莎和休·辛普森。他们刚搬来，就隔了几个街区，而且他们还是艾米和唐·福克斯的朋友。米拉见萨曼莎独自站在

那里，就走过去打招呼。萨曼莎很年轻，顶多二十四岁。米拉心想：比我刚搬来这里时小不了多少，而现在，我是唯一的三十岁以下的女人。萨曼莎很活泼，她高兴地谈论着他们的新家，说住在那里多么好，还讲到了自他们搬来以后发生的所有“灾难”。“所以，辛普——也就是我老公，不得不拿掉浴室的门锁，这时，弗勒在歇斯底里地哭叫，我隔着门想哄哄她，可我们又没有工具，辛普只得东奔西跑地去借……”谈话就这样继续。灾难总是很滑稽，即便有时是真正的灾难，即便会导致一个孩子受伤；灾难很滑稽，男人们很没用，女人们则与铺天盖地的意外斗争，把它们扼杀在摇篮之中。听着萨曼莎讲这些，米拉意识到，这就是神话，是英雄主义和幽默感的神话。他们就是这么创造出神话的。她喜欢萨曼莎，除了她的相貌。

“改天你一定要过来喝咖啡。”米拉说。

“嗯，太好了！搬完家，辛普又回去工作了，我一个人好寂寞！”

她们说着话，派对不温不火地进行着。人们在人群中穿来穿去。舞会开始了。米拉去给自己倒了杯酒。布利斯多拿了些冰出来。

“天哪，你实在是光彩照人。真的！”米拉又说。

布利斯回她一个矜持的微笑：“谢谢。我猜保罗也是这么觉得的。他还邀请我和他一起去巴哈马群岛。他要去那里参加律师会议。你觉得我该去吗？”

对这种玩笑话，米拉应对起来已经得心应手：“为什么不去呢？这里的冬天漫长又寒冷。不过，我好嫉妒，他都没邀请我。”

“哦，等着吧。他会邀请你的。”

后来，他的确邀请了。那是在午夜之后，大家开始脱衣服。男人们脱去外套、解下领带，女人们脱掉鞋子、摘下耳环。保罗在跳舞，棕色的衬衣和米黄色的裤子显得他身材修长，他那张英俊的爱尔兰面孔在酒和热气的作用下泛起了红晕。他端着一杯博若莱红酒，和米拉跳起恰恰舞。“来点儿吧。”他不停地说。

此时，音乐换成了慢舞曲，他用另一只手揽过米拉僵硬的身体，紧紧搂着她的腰。他盯着她的脸。“啊，这双猫一样的眼睛，”他小声说道，“真希望知道那背后隐藏着什么。你何不给我一个机会去发现呢？和我一起去巴哈马吧，我周二要去那里。”

“我还以为你不会邀请我呢。”她嬉笑着说。

诺姆在和阿黛尔跳舞，不停地逗她，所以他们这场舞，其实只是挪动着脚步聊天。汉普坐在沙发上和奥利安说话。他从来不跳舞。肖恩的舞伴是萨曼莎。

“真让人嫉妒，我能插个队吗？我今晚还没能和保罗共舞一曲呢，对吧，保罗宝贝儿？”娜塔莉有点儿醉了。

“到爸爸这儿来吧。”保罗说着，张开双臂，抱住她俩。可是米拉笑了笑，挣脱了。“真扫兴！”保罗追着她喊。

米拉走进浴室。过了一会儿，她正补着妆，就听到有人敲门。“马上就好！”米拉说。

“哦，是米拉吗？”门外传来萨曼莎的声音，“我能进来吗？”

“当然。”

萨曼莎走进来，撩起裙子，小声抱怨道："妈的。"米拉看了她一眼，说："需要帮忙吗？"

"不用了，是这讨厌的胸衣。每次解手它都很碍事。"

米拉笑了笑。她并没有问为什么像萨曼莎那么苗条的人还要穿那种东西，因为她自己也正穿着。萨曼莎终于把胸衣弄好了，坐在马桶上。米拉则坐在浴缸边上，点燃了一支烟。她刚到梅耶斯维尔时，这种亲密令她很惊讶，可如今已经习以为常。

"米拉，"萨曼莎显得有点儿不自在，"我见你在和保罗跳舞。保罗——奥康纳？"

"是奥尼尔。没错。"

"哦，他是什么人？我是说，他是你的朋友吗？"

米拉笑了："他做什么了？"

"米拉！"萨曼莎身体往前倾，像说悄悄话一样，"他把手放在我的——屁股上！我都尴尬死了！我不知道说什么！还好，我背靠着墙，应该没人看见。然后他还说我的——屁股很性感。你能想象吗？"

"然后他邀请你和他一起去巴哈马群岛？"

"是啊！你怎么知道的？好像我能去似的，周二我要带孩子去看医生。再说，我之前从来没见过他。"

"这趟旅行可热闹了。他邀请了屋里的每个女人。"

"噢。"萨曼莎看起来很失望。

“除了特里萨和阿黛尔。”

“为什么不请她们？”

“因为特里萨总是怀孕，而阿黛尔是他老婆。”

萨曼莎瞪着米拉。米拉有一种优越和老练的感觉，她说话的语气，好像在给出“过来人的建议”：“哦，他这么做只是为了吸引女人。我确定他说的有一部分是真的，但剩下的就……那就是他的游戏，是他社交的一种方式。一开始可能有点儿吓人，不过，至少他会试着和女人交流。再说，他也没有恶意。”

萨曼莎突然面露喜色：“哦，我喜欢他！我是说，我觉得他很有趣，尽管他……我也说不清，米拉，我觉得这些人好复杂。或许是我之前被保护过度了。我在南方念的大学，毕业后就待在家，然后开始和辛普约会。再后来我们就结婚了，婚后我们也和家人住在一起。这是我们第一次有自己的住处。我觉得自己太嫩了。”

萨曼莎站起来，洗了手，梳了梳头，或者说，她只是把梳子从头顶滑下去。她那亚麻色的头发褪了色，几乎变成白色，蓬松的头发高高盘起，上面还喷了大量的发胶，两鬓垂着几缕细细的发卷。她往脸上抹了些腮红。米拉看着她，心想，她看起来真像一个机器娃娃。

“你为什么把头发染了？你肯定还没长白头发。”

“我不知道。我以为染了头发看起来更老练一些，而且辛普喜欢这个颜色。”

“你自己喜欢吗？”

萨曼莎一脸愕然："为什么这么问？我的意思是……喜欢吧。"她有点儿恼火。

"哦，只是染发太麻烦了。"

"就是啊！我时不时得打理它，差不多得花上一天，而且每两周我就得重染一次，不然黑发根就会露出来了。"她开始对米拉讲这个过程。

此时，保罗没再和娜塔莉跳舞。他正紧紧搂着布利斯，和她跳狐步舞。汉普和阿黛尔一起坐在沙发上。他在给她讲一本关于冷战的新书。他还没读过那本书，但书评写得很详细。阿黛尔根本就不感兴趣，可还是体贴地坐在那里，一脸专注地听着。她在想，他的目光从不与别人的目光交会，总是有点儿斜眼瞟人。不过他人不错，大家都喜欢他。他从不与人争执。他气色不太好。

娜塔莉本来在和伊夫琳说话，可是突然止住了。她嚷嚷着："我还要一杯酒！"她脸上的妆花了。她走进厨房时步伐有些不稳。一群男人正在厨房里说话。她倒了几乎满满一杯黑麦威士忌，在厨房里站了一会儿，可是没人理她。"你们男人真恶心！"她突然大声说，"你们就知道足球！天哪，真让人烦透了！"然后，她端着酒，踉踉跄跄地走出了厨房。

男人们瞥了她一眼，继续聊天。

她回到客厅，朝汉普坐的沙发走去："天哪，你和他们一样恶心。整个晚上，就像一块肥猪肉似的坐在沙发上，说啊，说啊，说个没完！是在谈论书吧？好像你读过似的！为什么不谈公文和电视呢？这才是你的本行！"

屋子里安静下来。娜塔莉环顾四周，感到很尴尬，于是把怒火撒到了其他人头上："我要回家了！这场派对真讨厌！"她真的回家了，甚至没有拿走外套，却仍然端着她的酒。她穿着那双红色的缎面高跟鞋走在雪地里，一路滑过街道，还跌倒了两次。

谁也没有说什么。娜塔莉时不时就会喝多，这是出了名的。他们耸了耸肩，继续聊天。米拉在想，他们怎么能就那样一笔勾销了呢？好像喝醉了就不是人，就可以不用当真似的。当然，娜塔莉睡一觉就过去了，而且，她或许会忘记自己做过什么。可是她的声音中带着一种痛苦，愤怒之下藏着绝望。这些又从何而来呢？米拉瞥了一眼汉普。他仍在若无其事地说话，丝毫没被干扰。他人似乎不错，有点儿无精打采，甚至有些呆滞，不过，丈夫们大都很呆滞，女人们不得不找点儿自己的乐子。而娜塔莉的日子似乎过得很开心。

保罗在布利斯耳边说着什么。诺姆走过来，拉起米拉，两人笨拙地跳起了舞。他紧紧地抱着她，她的心沉了下去。她知道，稍后他的性欲又要起来了。

然后，有一个勉强算得上认识的人邀请她跳了舞。罗杰和桃瑞丝是这群人里来得相对较晚的。罗杰很有魅力，他皮肤黝黑，目光锐利。他理直气壮地把手环在她的腰上，这是其他男人不曾做过的。保罗的触碰是带有性意味的——他总是试探性地、巧妙地不断尝试。而罗杰碰她的时候，就好像他有权利那么做一样，好像她是他的，可以任他摆布。她当时就有这种感觉，只是后来才明白过来那是什么样的感觉。她厌恶他，虽然他舞跳得还不错。她不知道该说些什么，只能僵着身子和他周旋。她问他住在哪里，有几个孩子，有几间卧室。

“你就不能安静点儿吗？”说着，他把她拉得更近。她知道，这是他刻意想要显得浪漫。而她也似乎能感觉到这种浪漫。他身材很好，身上还有种好闻的味道。可她不允许自己不知不觉陷入其中，像小孩一样接受他的斥责，接受他的——怎么说呢——措辞。

“我想安静的时候就会安静的。”她推开他，没好气地说道。

他吃惊地看了她一会儿，变了脸色。“你知道自己需要的是什么，”他轻蔑地说，“美美地干一炮。”

“嗯，我看了那场比赛。他们比分落后，输了比赛。”

“他们怎么搞的？”辛普说，“都怪斯密斯没传好球。”

汉普笑了笑说：“不管怎么说，他们都输了。”

“没错，可是他们比之前打得好，他们本来要落后二十分的。”

“这可不好说，”罗杰说，“他们在主场打得要好些，台上有那么多蠢货为他们打气。”

“是啊，她现在会爬了。这就好了，我可以不用把她放在围栏里。可她见了什么都往里钻。”

“弗勒在围栏里根本待不住，我一把她往里放她就哭。”

“她是你的第一个孩子。等你有了五个的时候，他们就肯待在围栏里了。”

“我听说你又怀孕了？”

“嗯，是啊！越多越好。”

“你倒是一点儿都不显怀。”

“哦，才三个月呢。时间久了，我就会肿得像气球。”

“你生过五个孩子，身材还保持得这么好。”萨曼莎的眼神游离到特里萨身上，她正站在墙边和米拉说话。她个子很高，背驼成一团。她的肚子就那样垂下来，像一个附在她身上的装满石头的麻袋。她的胸部也松弛下垂了，稀疏的头发已经变成灰白色。

阿黛尔循着萨曼莎的目光看去：“可怜的特里萨。他们太可怜了，日子过得举步维艰。”

萨曼莎睁大眼睛，朝阿黛尔靠过去，小声说道：“我听卖牛奶的人说，他很同情他们，于是把剩下的牛奶免费送给他们。”

阿黛尔点点头：“唐已经失业一年了。他偶尔接一些零工、兼职或临时的杂活儿，可要养活六个孩子，那样根本不够。他现在大多时候都待在家里，无所事事。她本来应聘了一份代课教师的工作——她有大学文凭，可是现在又怀孕了。真不知道他们以后该怎么办。”

萨曼莎厌恶而又恐惧地看着特里萨。一个女人能让自己变成那个样子是可怕的。她的那些遭遇也是可怕的。如果一个男人不工作，你能怎么办？太可怕了。她绝不会让那样的事发生在自己身上，绝不。你要能掌控自己的人生。她转身问阿黛尔：“她是天主教徒吗？”

“是的。”阿黛尔坚定地说，“我也是。”

萨曼莎的脸红了。

“我有一会儿没见到保罗了。”

“哦，他走了。”

米拉惊讶地转过身：“他走了？可阿黛尔还在这儿啊。”

布利斯笑了起来：“他跟着娜塔莉走了。他说他为她感到难过，还说他觉得她情绪很低落。阿黛尔知道他走了。他会回来的。”

米拉有些吃惊。她没想到他那么敏感、那么关心别人。不过她心里有些犯嘀咕，可没去多想。“他还挺好，”米拉认真地说，“我也很担心她。”

布利斯奇怪地瞥了她一眼，她也不知是什么意思。

比尔和一小群人在厨房里说笑。他刚从加利福尼亚返航，他每次回来后，总要讲一堆低俗的黄段子：“……于是，那个空姐就说：‘还有什么事吗，机长？’他转过身，上下打量着她，说：‘好啊，你可以拿给我一只小猫咪[(48)]。’然后，她就站在那儿，看着他，冷静得像条黄瓜：‘这可没办法，机长，我的猫大得像个水桶。’说完就走了。”

大家哄堂大笑。

“我没听懂。”米拉环顾四周，寻求答案，“他为什么要一只猫啊？”

14

“他有厌女症！”瓦尔叫道。凯拉则夹枪带棒地说：“这人是个老油条。”克拉丽莎咧嘴笑着说：“真够刺激的！”伊索则摇了摇头，说：“太荒唐了。”米拉讲完这场派对上发生的事后，她们立刻议论纷纷。

“我说，你们当时怎么会那么……幼稚？”

“伊索，我跟你说，关键是，那时的人就是那样的。所以我才说，如今世道不同了。对于山姆来说，我们都是老油条。50年代就是那样的。”

“你们啊，女人的世界真是复杂，你们啊！”凯拉调笑着她们。

“不觉得可怕吗？我还记得那种优越、平静的感觉，然后我就开始想为什么会有那种感觉，我是怎么突然就变成了一个什么都懂的女人，就在那天早上，我还感觉自己像一个孩子。如此认真，如此诚挚，如此品行端正！天哪！这一切太搞笑了，真是让人精神为之一振啊。我一直以为，外遇这种事绝不可能发生在我身上，所以，我就假定她们也不会。她们不能那么做！她们是好女人——天哪，原来我内心深处这么认可性道德。”

“可那个叫罗杰的家伙呢，”克拉丽莎插话进来，“即便那个时候，你都提高了意识[49]吗？”

“我是削弱了意识。”米拉纠正她，“我说不清楚那种感觉，无法用语言描述。”

她们仔细地研究，抓住一个又一个人，问动机，问她们对人际关系的看法，问结果。她们已经把这个问题刨根问底了，可瓦尔还不满意。

“你说这个男的——保罗——喜欢女人？要我说，他不喜欢。他利用她们。她们对他来说只是性目标。”

米拉缓缓地摇着头，仿佛在争辩：“我不知道，瓦尔。”

“他真指望他那些甜言蜜语能带来什么好处吗？”克拉丽莎问，“你说过，那只是他的社交方式。”

“是的，”米拉叹了一口气，“我也不知道。或许他只是随口说说，根本不在乎谁会当真。可是，萨曼莎跟阿黛尔和保罗是很长时间的朋友了。有一次，萨曼莎遇到大麻烦，他们很友善地帮助她，尤其是阿黛尔。从那时起，保罗就开始给萨曼莎性暗示。她告诉我以后，我火冒三丈，因为我觉得保罗这么做是在让她们争风吃醋，离间她们之间的关系。可她说不是这样。她说，他之所以有性暗示的举动，是因为那是他知道的唯一可以讨好女人的方式。他试图告诉她，他是她的朋友，但前提是要成为她的爱人。在我看来，这也不无道理。”

瓦尔仍然嗤之以鼻。

“至少他试着和女人交谈。”米拉沮丧地说。

“你还感恩戴德呢，真是个好女人。”凯拉恶狠狠地说。

“听听，”伊索突然站起来说，“听听你说的话！每次哈利放下书看着你的时候，你不也高兴得上蹿下跳的！”

“我没有，我没有。”凯拉抗议道，可她们全都看着她。她最后只好耸耸肩，说：“好吧，至少我还是个好女人。”

15

派对过后的那个周一早上八点多，娜塔莉打电话给米拉，叫她过去聊天。米拉直到下午才忙完过去。她从娜塔莉家后门进来时，娜塔莉正在厨房里哼着歌。她看上去和以往不同了。她神采奕奕，看起来气色更好了。

“喝一杯吧，不要吗？我给你冲点儿速溶咖啡？”她从洗碗机里拿出一个彩色塑料杯，米拉每次看到那台洗碗机都会心生嫉妒。“唉，周六晚上我真是喝多了。裙子被我毁了，摔倒的时候，把裙子侧面都撕碎了。我的鞋子也毁了，为了配那条裙子，我还专门给它染了色，全都完了！那条裙子花了我九十美元，鞋子也花了十七美元。”

米拉倒抽一口凉气。她每年只买一两件衣服，不过花十美元到十五美元：“啊，娜塔莉！还有办法修补吗？”

娜塔莉耸了耸肩：“不行了。我把它们扔了。”

“可怜的娜塔莉。”米拉真诚地说道。

“哦，不过也值了。”她得意扬扬地说。

“为什么？我感觉你玩得并不高兴啊。”

“派对是糟糕透了！”娜塔莉对着她意味深长地笑。

米拉怔怔地看着她，她不明白娜塔莉是什么意思。

娜塔莉亲热地捏了捏米拉的脸。“你真单纯，太可爱了。”她隔着桌子在米拉对面坐下来，“难道你没发现保罗离开派对了吗？”

“嗯。他太好了。我还有点儿担心，他那么做我很欣慰。我有些意外，我从没想过他会那么体贴……”

“是啊，他非常体贴！”娜塔莉笑意盈盈。

米拉的笑容凝固了：“你是说……”

“当然！你以为是什么？”

“我以为男人和女人之间会有单纯的友谊，不一定要有性关系。”米拉不以为然地说，“我以为他在做朋友该做的事。”

“朋友？傻瓜，去他的吧。我不需要朋友，我朋友够多了！天哪，太浪漫了！我一丝不挂，裙子扔在地板上，内衣就搭在上面。我帮他留了门。他突然出现在我卧室门口，我都没听到他上楼的声音。我身上只盖了条床单，我坐起来，倒抽一口凉气。我是真的吓了一跳。你知道吗，他突然就站在了门口。我都不确定他会来。他慢慢地朝我走过来，目不转睛地看着我，跟马龙·白兰度似的。他在我旁边坐下来，狠狠地把我推到床头板上，吻我。天哪！太棒了！他的身体压在我的胸上，另一只胳膊搂住我的腰，抱得我喘不过气，他还不停地吻我。太美妙了！”她提高了声音，脸上流露出迷醉的神情。

米拉像块石头一样坐着。

突然，娜塔莉的脸色一变。她露出厌恶的表情，声音也变得刺耳难听：“下地狱去吧，汉普只配亲我的屁股，去他妈的。”

“他不和你上床吗？”米拉小心翼翼地问她，脸上有了些生气。当然，如果事出有因，那又不一样了。书里常说，如果婚姻很美满，夫妻之间是不会吵架的。如果是汉普的错，那一切还可以解释，而且假以时日，耐心商讨，也是可以解决的。

“那个浑蛋两年没和我上床了，我都快疯了。不过，现在，去他妈的。”

“他为什么不和你上床啊？”

娜塔莉耸耸肩，眼睛看向别处。“我怎么知道？可能是他不行吧。他什么都不行，天知道。周日我让他帮忙粉刷蒂娜的房间，他却把一整罐漆泼在地毯上。不仅如此，他还让我自己清理，他却坐回椅子上看电视。他太幼稚了！”她鄙视地说。

米拉陷入了沉思。

娜塔莉继续说：“他连垃圾也不倒一下。也许是害怕掉进垃圾桶，垃圾工认不出他来，把他和泔水一同运走吧。他每晚都坐在那张椅子上，每晚都是。他不和孩子们说话，也不和我说话。他就坐在那儿，喝得醉醺醺的，看电视。看着看着还会睡着。一天夜里，他差点儿把房子给烧了——他的烟把地毯烧了一个大洞！我闻到有什么东西烧着了，马上跑过来。看看地毯，我把它补上了，你看看！他椅子周围的地毯也都被烧坏了。”

她让米拉站起来看椅子。

米拉重新坐下，娜塔莉继续喋喋不休。她脑中仿佛有一部用血书写的汉普的罪行史。米拉无言以对。这倒并非因为娜塔莉的控诉，这

些都是听惯了的抱怨。娜塔莉以前也拿这种行为开过玩笑，所有的女人对丈夫都有类似的抱怨。只是，娜塔莉的抱怨是认真的。米拉觉得自己正进入一个新境界。女人们常常半开玩笑地抱怨或哀叹，但她们仍然不会公开讨论自己和丈夫之间的关系。她们都是现实版美国故事的一部分。意外降临的孩子，不合格的丈夫，勇敢的女人苦笑着认输，可她们还是继续往堤坝上放沙袋。可是，娜塔莉道出了实情，她正在将它从神话（谁也拿它没办法）带进现实领域（如果你是美国人，就必须做点儿什么）。就像意大利人拿教会开玩笑一样，女人们也可以拿婚姻和孩子开玩笑，因为教会就在那里，一成不变，稳如磐石，无可对抗，不可战胜。

“我可能得喝上一杯。”

娜塔莉倒酒的时候，米拉说：“如果和他在一起那么不幸福，你为什么不离开他呢？”

“他妈的浑蛋，我是应该离开他的。他活该。”

“那你为什么不离开？”

娜塔莉一口喝光了酒，起身再去倒一杯。她的声音开始变得沙哑：“他妈的浑蛋，我会的。”

“你父亲会给你钱。你不必为了钱和他在一起。”

“我才不是为了钱呢！那头蠢驴，一天到晚只知道写公文。我要是靠他那点儿钱养活……我们都得饿死了。浑蛋！这是对他的惩罚。要是我和他离婚，我爸马上就会开除他。他整天只会写公文。我爸告诉过我，他别的方面一无是处，蠢驴一个。”

此刻，米拉毫不留情：“据你所说，孩子们和他不怎么亲？”

“当然不！那些小鬼头。他什么也没为他们做过，只是每个月会吼一次：‘闭嘴！’也就这样了。他们会绕开他走，从那个窝在椅子里的懒胖子身上跨过去。这就是他，不过一团肥肉。那具肥胖的身体对我有个屁用！”

“这么说，他们可能不会想他。他们不需要他，你也不需要他。那为什么还留下？”

娜塔莉突然哭了出来：“你知道吗，我讨厌那些孩子！我讨厌他们！我受不了他们！”

米拉不以为然。倒不是不赞同娜塔莉的感觉，而是不认同她说的那些话。她注意娜塔莉很久了，见识过她是怎么对孩子的。她并不体罚他们，但总是说他们的坏话，叫他们“臭小鬼”。而且，她总想摆脱他们，不是把他们打发到屋外，就是打发他们上楼，让他们走开，走开。只要能摆脱他们就好。娜塔莉会满足孩子生活上的需要，尽可能给他们做好吃的饭菜，帮他们打扫房间、洗衣服，还给他们买新内衣，可就是不想和他们待在一起。不过，所有的女人都是这样的，只不过程度有所不同。可米拉还是觉得，想是一回事，说出来又是另一回事。一旦说出来，就不能改变了。在内心深处，米拉确实相信，如果你不说出讨厌自己的孩子，他们就不会知道。

“那你为什么生他们？”她追问。

“天知道，大家都这样！意外，我的三个小意外。天哪，这是什么样的生活啊。”她站起来，又倒了一杯酒，“其实，他们还是婴儿的时候，我也是喜欢他们的。我喜欢小宝宝。你可以抱着他们到处走，轻

声和他们说话，他们温暖又无助，而且非常爱你。可是，他们长大以后呢？他们开始顶嘴的时候，我简直受不了，又没有经验。烦透了。我妈和我就是这个样子。”

“我可不那么认为。我的孩子们长大一点儿后，我更喜欢他们了。我觉得他们变得更有趣了。”米拉一本正经地说。

娜塔莉耸了耸肩：“很好，你那样挺好。我却不是那么觉得的。”

米拉神经质地撇撇嘴：“那么，离不离开汉普，和他们有什么关系？”

眼泪从娜塔莉眼中涌出来，滚落在她腮边：“天哪，米拉，如果我离开了，他怎么办？他会很无助，你知道吗？我还要提醒他换内裤，还要给他放洗澡水。他真的很聪明，天哪，他是聪明的。你应该知道的，米拉，你在派对上跟他聊了挺久，他脑子真的很好使，可他什么时候用过它？他只会坐在那可恶的椅子上看电视。如果我离开他，他就没有工作了，他就什么也没有了。”

米拉没有作声。

“他甚至连什么时候擤鼻涕都不知道！”娜塔莉又哭起来。

“你爱他。”米拉说。

“爱，爱。”娜塔莉模仿着米拉道，“什么是爱？几年前，孩子们出生以前，我们很幸福。”她的声音变得更高、更尖，听起来就像孩子的声音，“我们以前还会玩点儿情趣游戏。他回到家，只要在什么东西上发现灰尘，就打我的屁股。不是真打，你懂的。他会把我的裤子脱了，把我摁在他膝盖上，打我的屁股，这是真的打，会疼的，然后我

就又哭又叫。”此时，她的脸上带着笑容。米拉一脸惊讶。“他扮演我的爸爸，他想要怎样我都会照做。那时候，我真的很幸福，一天到晚都很兴奋。我整天跑来跑去地做事讨好他。我喜欢做那些。我会买他喜欢吃的东西、他喜欢听的唱片，还有性感的睡衣，我随时准备着一大罐橙花鸡尾酒——除非我想被打屁股。”她傻笑着。她的声音和表情已经完全像个孩子。她带着孩童般梦幻、甜美的表情，好像在讲述着刚看完的一本书里的故事。“还有，哦！要是他打我，我就会哭着依偎在他身旁。”她停下来，抿了一口酒。“我不知道是什么时候改变的。我想，是蕾娜出生后吧。那时，我不得不长大。”她苦涩地说，“我得洗那些沾满屎尿的尿布，要买东西，再也不能像以前那样闹着玩儿了。现在，你看，我又要当妈，又要当爹。他却什么也不做。”

“你长大了。”

她又拔高了声音:“我不得不长大！我没得选！”

“他要么是自命不凡，要么就什么都不是。”此刻，米拉听出自己的声音里也有了几分苦涩，她在想，这苦涩从何而来呢，“有时候，我觉得所有的男人都是那样，自命不凡。他们要么就什么都是，要么就什么也不是。”

“什么也不是，什么也不是！没错。那个浑蛋什么也不是！”娜塔莉又来劲了。她擦干泪水，站起身，又去给自己倒了杯酒。

16

那天晚上，米拉把整件事告诉了诺姆。她心烦意乱，脑中翻江倒海，可又说不清自己在想什么。她对娜塔莉的通奸行为表示震惊。诺姆不耐烦地听着，脸上露出厌恶的表情。他说娜塔莉很蠢，说她是醉醺醺的母狗。他说，她无关紧要，不用管她。他还说，你应该忘掉这件事，它无足轻重。娜塔莉是个婊子，保罗是个浑蛋，如此而已。

他上床睡觉了。米拉说她还要待一会儿，可是，她感到很不安。她在楼下的屋子里踱来踱去，看着外面的黑夜，望着屋顶上空的明月，看着灌木丛，听它们发出不祥的沙沙声。她觉得有什么东西在移动，鬼鬼祟祟的，很吓人，而且到处都是。为了让自己镇定下来，她往果汁杯里倒了点儿诺姆的白兰地，端到客厅。她坐在那儿，一边喝着酒，一边抽烟，陷入了沉思。那是她第一次那样做，那是一种新的开端。

此时，她多想找个人聊聊这件事，尤其想要弄明白，它为什么如此困扰着自己。她想，她是在嫉妒吗？难道她希望保罗挑逗的那个人是她？可是如果他像马兰·白兰度那样朝她走过来，她会笑出来的。还是，她从自己声音中听出的怨恨，其实反映了她对自己婚姻的感受？她劝娜塔莉离开汉普，是因为她想离开诺姆吗？她不知道，而且似乎怎么想也想不明白。

她决定，无论如何都不会把娜塔莉的事告诉任何人。娜塔莉并没有让她保密，可是，这事关个人名誉，还是不乱讲为好。这也就意味

着，她不能和任何人讨论这件令她困扰的事。于是，她决定读些心理学方面的书。

时光飞逝，冬雪融化成霏霏春雨。特里萨腆着大肚子，弯腰在菜园里种菜。唐找了一份修屋顶的工作。福克斯一家把房子扩建了，还办了场派对。阿黛尔开始显怀了。娜塔莉重新装修了浴室，正考虑布置阁楼。米拉读完了琼斯[(50)]写的关于弗洛伊德的传记，还读了几本弗洛伊德的专著，现在正在读其他心理学家的著作。她本想读威尔海姆·赖希[(51)]的作品，可图书馆里没有他的书，她让诺姆从大学的医学图书馆里帮她借一本，可是，他严禁她读赖希的书。

这是一个漫长而多雨的春天，每个人都无精打采。柏林、古巴，还有失势的约瑟夫·麦卡锡，外面的世界，似乎离我们很遥远。比尔升职了，布利斯很得意，这意味着她偶尔可以请人看孩子了。这样一来，比尔不在镇上时，她晚上就可以出去了。她还报名了桥牌课。

五月下旬，太阳终于出来了。一天下午，娜塔莉过来喝咖啡。过去的一个月，米拉丝毫未再提保罗的事，娜塔莉也没有。可是她们之间的关系已经改变了。如今，娜塔莉会把生活中和汉普发生的那些恼人的事一五一十讲给她听。她会花四十五分钟对他破口大骂，然后又高高兴兴地说起别的事。米拉又烦又恼，她开始躲着娜塔莉。娜塔莉感觉到米拉在躲她，感到既受伤又愤懑。她不再常来米拉家了，可偶尔还会打一个电话。米拉总是很忙。娜塔莉不明白，既然已经不用上学了，为什么看书还比陪伴她重要。于是，她不再打电话来。但是，五月下旬的一天下午，她从米拉家后门走了进来。

“嘿！你猜怎么着？我买了个房子！”

“太好了！娜塔莉！在哪儿？”

“西区。”

“西区！哇！真是高档不少！”

米拉倒上酒和苏打水。娜塔莉告诉她，那房子里有十个房间、两个半浴室、两个壁炉，还有洗碗机和铺满整个地面的地毯。房子背靠着乡村俱乐部的高尔夫球场，占地六亩。她还说，他们会自动成为俱乐部的会员。娜塔莉已经简称它为“俱乐部”，就好像她一直都是那里的会员似的。

米拉对此的感觉，已经不只是嫉妒了：“你什么时候决定买的？为什么呢？”

娜塔莉说，梅耶斯维尔的房子太小了，他们需要更大的空间。这也就意味着，要整理出阁楼或者扩建房子，可是那样太贵了，而且再把它卖出去也赚不回来多少。姑娘们越长越大，她们总是吵个没完，也需要自己单独的房间了。“再说，我讨厌这个地方。还有什么值得我留恋的呢？”

米拉隐隐感到了这句话中的责备，她不假思索地问道：“你还会见保罗吗？”

“保罗？当然不。为什么要见他？噢！那个浑蛋！不会见了。”然后她笑着说，“不过，我倒是又看上别人了。”

“谁啊？”

“卢·迈克尔森。当然，我认识他好几年了，而且我一直喜欢他，只是……”她露出一个孩童般欣喜的微笑。

“我以为伊夫琳是你最好的朋友。”

“是啊！我喜欢伊夫琳！很喜欢她！可她要照顾那两个讨厌的孩子，没时间管卢。”

“大的那个已经上大学了，不是吗？”

“是的，可南希还在家。你知道吗，她长大了，十一岁，太难带了。到现在她都还在用尿布，她都学会走路有好几年了，可还总是磕磕碰碰的，她眼神不好，吃饭还得别人喂呢。”

“真是噩梦啊。永远都是个婴儿。”

“汤米也不是什么省心的孩子。我的意思是，至少他是正常的，可他总会遇到这样那样的麻烦。我想伊夫琳是不会介意的。她也许还会祝福我。”

“好吧，你们真的在一起了吗？”

“还没有。”娜塔莉拖长了嗓音说，“还在暧昧阶段。”她笑了。她非常不安，不停地抓弄着她那因得了皮疹而脱皮的手。

“哦，不管怎么说，买了房子真是件好事。娜塔莉，我真为你高兴。”

“是啊。当然，还要重新装修呢。等里面的人搬出去了，改天我带你过去看看。那房间真的不错，你知道吗，等我装上滑动玻璃窗，看

起来一定很漂亮……”

她走了。米拉听完她对于房子的成百上千个计划，心想，这下好了，这些计划足够让她忙上几年，这样她就没有心思去想其他人了。米拉并没有把关于卢的那件事当真。她经常在派对上见到卢和娜塔莉，他们总像老朋友，甚至像夫妻那样打情骂俏。她说起卢，只是为了挽回一些自尊，好像是为了表明，有一个男人觉得她有魅力。她想，不过我们都是那样的，我们总想证明自己有魅力。而对男人来说，这就没那么重要。女人又成了牺牲品。为什么男人就应该对我们如此重要，而我们对他们却不是呢？这也是天性吗？她叹了口气，继续读男性心理学家写的书。

17

布利斯往屋里看了看。休·辛普森，也就是辛普，手拿酒杯，侧身向她走来。

“布利斯，今晚看上去挺时髦啊！”他每次说话，听起来都好像和你很熟似的，好像你们之间有什么不可告人的秘密似的。

“比尔，头发长得挺快嘛。”连续三场派对上，辛普都这么调侃比尔。布利斯很恼火，可她优雅地笑了笑，说：“我倒希望他的头发长成尤·伯连纳[(52)]那样。”她面带可人的微笑看着比尔，比尔则傻笑着，拍了拍斑秃的头顶。比尔跟辛普讲他最近听来的黄段子。在过去的一周内，布利斯已经听了四遍了。她朝他扮了个鬼脸，好像生气的妈妈在责备小男孩：“别讲了，比尔。”说完她笑了，他则回她一个“小男孩很淘气，但他知道妈妈会原谅他”般的笑容，然后说：“就再讲一次，布利斯。”她笑弯了腰，跟他们打了个招呼，便到厨房去了。

保罗和肖恩站在洗碗池旁边，他们小声说笑着。布利斯歪着头走近他们，脸上挂着会意的笑容。

“我能猜到你俩在说什么。”她说。保罗张开手臂，她走过去，他轻轻地抱了抱她。

“我们在讨论股市。”肖恩笑着说。

“股市是没法预测的，你知道。你广撒网，没准儿就能投对一只。”

“我懂。”布利斯对保罗笑了笑。他们挨得很近。“我猜，你没有最喜欢的股票吧。”

“当然有。”保罗轻咬着她的耳朵，“可你无法确定它能给你带来利润。”

“只要是利润，你都会照收不误。”

“我就是喜欢投机。”

“那你何不投机一次，给我倒杯喝的？”

“那我就得把手拿开了。”

“那又不是什么不可弥补的损失。”

肖恩在迷迷糊糊地出神。保罗走开，倒了两杯饮料。

“我记得，有天晚上都没见你人影。”布利斯奚落道，“至少，今天晚上你哪儿也不用去了。”因为派对是在娜塔莉家开的。

保罗朝她扮了个鬼脸：“我躲的不是你，而是阿黛尔。”

“我也在那儿啊。”

“可你却不让我尝到一点儿甜头。男人嘛，在那种情况下总得做点儿什么。如果女人唤起了他的情欲却不满足他，他就会去找别的女人。”

她吐吐舌头。“这是我听过的最烂的借口，不就是饥不择食吗？”她从他手里拿过酒，“当然，”她又轻快地补充道，“萝卜青菜，各有所

爱。”

“有的女人确实很性感，而有的只是表现得性感。”

“哦？你怎么看得出来？”

“我就是能看出来。”

“可以换句话说，有些女人是讲标准的。”

他热切地看着她。两人说话的时候，脸上一直挂着笑容：“那我符合你的标准吗？”

“你在乎这个吗？”她说着，直起身子，摇曳着走开了。

诺姆独自待在书房里。布利斯进来时，他正心虚地关掉电视。他用顽童般的眼神看了她一眼。

“我只想看看最新的比分。如果我在派对上开电视，米拉会发脾气的。”

她嗔怪地看他一眼：“我猜，没经过米拉的允许，你也不敢走开吧。是不是？”她用手指轻轻点了点他的鼻子，“我要告发你哟。”

他做出滑稽的害怕状：“哦，千万别告诉她。我愿给你当牛做马！”

“好吧。你和我跳舞，我就不告发你。”

他双手抱住头：“哦，那不行！那不行！除了跳舞，什么都可以！”

她用脚背轻轻踢他，他蹲下去，抱着腿。“啊！哇哦！你要把我打残了。好了，好了，我听你的！”说着，他一瘸一拐地跟着她去了大客厅。

娜塔莉已经把地毯卷起来，方便大家跳舞。这是她和梅耶斯维尔的告别宴，她邀请了六十个人。她家比其他人的家都大，能容下这么多人。

诺姆和布利斯进来时，米拉正和汉普坐在一起。她看着他们跳舞。他们跳得很滑稽，除了和她，诺姆和谁跳舞都是这样。

“我觉得诺姆想和布利斯发生点儿什么。”她说。

“你介意吗？”在这些派对中，汉普和米拉已经成了朋友。虽说汉普不读书，至少他对书籍有些了解，他就像她的“安全岛”。可他们私下里并不怎么深谈。

“不介意，”她耸耸肩，说，“那样可能对他有好处。”

汉普看着她，目光炯炯。她却并没有看他。她看着罗杰占有一般地搂着萨曼莎，把她领进舞池。她想跳起来保护萨曼莎，把他从她身上推开。可是，萨曼莎正像洋娃娃一样机械地迈着步子，洋娃娃一般的脸上笑容满面。

“我觉得自己和周围格格不入，”她对汉普说，“与所有我认识的人都合不来。我总感觉自己像个外人。”

“你比他们好多了。”汉普说。

她吃惊地扭头看他：“什么意思？”

“就是这个意思。”

“我不觉得谁会比谁好。我不明白你是什么意思。”

汉普耸耸肩，笑了：“他们是一群废物。”

“汉普！”她觉得不自在，想找个借口离开，又不能失了礼数。“我去倒杯喝的。”最后，她想到这个办法。

她从娜塔莉身边走过，她正在厨房里大声谈论着她漂亮的新家。过去的几个月里，这是她唯一的话题。布利斯和肖恩在墙边小声说着话，笑容满面。布利斯在奚落、逗弄肖恩，肖恩一边乐在其中，一边思考着要不要扑过去。罗杰站在水槽边和辛普说话。他背对着米拉。她听见他在说：“屄都差不多，唯一的区别就是有的水多，有的水少。”她走到水槽边，在他旁边倒酒。她没有看他一眼，也没有和他打招呼，倒完酒后径直走进了小客厅。奥利安正和阿黛尔坐在一起，聊关于孩子的事。她看起来和阿黛尔一样疲倦。她刚经受了很长时间的折磨，她的两个小孩又是得麻疹，又是得腮腺炎，又是长水痘，连续折腾了两个星期，而且她的大儿子骑自行车时差点儿把胳膊摔断了。阿黛尔的脸色也很难看。米拉和她们坐在一起。

“真是够你受的。”她说。

奥利安笑了，眼神忽闪着：“哦，那没什么，挺好玩儿的！”她又开始开玩笑了。无论之前在和阿黛尔谈论什么严肃的问题，为了照顾大家的情绪，她都会一笑置之。米拉心神不宁地待了一会儿，起身离开了。她漫无目的地游荡着。

“不，特里萨和唐再也不会来参加派对了。我不知道娜塔莉请过他们没有。特里萨说她办不起派对，所以不想来了。但我觉得，像那样把自己孤立起来太傻了。你觉得呢？”葆拉说。

“那是出于自尊心。要尽量保有自尊。”一个坚定的声音说。

米拉转过身，她喜欢说那句话的人。这话是玛莎说的，她是这群人里的新来者。米拉朝他们走过去，说：“特里萨经常读书。”

18

布利斯最近在和她的桥牌老师调情，她把分寸把握得很好。比尔出航的时候，桥牌老师晚上会带她去酒吧，和她讲自己的故事，倾诉他的孤独，描述他的婚姻。布利斯总是笑着逗他。他会开车送她到购物中心，她的车就停在那里，然后两人坐上一会儿，亲吻一会儿。最后，他约她去汽车旅馆。她说她得想一想。

布利斯并不用道德问题骗自己。她在穷山恶水中长大，那里的人行为粗鄙，甚至野蛮。她的高中女同学不止一个出现在满载着醉醺醺的男孩的汽车里。她的姨妈，结婚不久就被丈夫抛弃了，之后就找了一个接一个的情人。有人却说，那样的生活都是她自己造成的。布利斯太穷了，无法为昂贵的中产阶级道德埋单。她想，如果姨妈能从那些男人身上得到些什么，倒也是本事。她看不惯那些明明已经济拮据，却还死守着道德的人。她认为，男人和女人之间就是赤裸裸的经济关系。

经济关系和政治关系，对于这两点，她没法用抽象的理论来讲清楚。她只能对自己说，你必须玩这场游戏，而且以他们的方式来玩。她已经认清了上层阶级，认清了这个阶级对一个女人的期望。她只是按规则来玩这场游戏，这规则早在她出生之前，在遥远的远古时代就已经制定好了。布利斯只有一个想法：要赢。为此她会不惜一切代价。只是在内心深处，某个温暖的地方，还有几个她所挂念的人，那就是她的母亲和孩子，而现在，她的母亲已经死了。可是，就像母亲曾为她的生存而斗争一样，她也要为了孩子们的生存而奋斗。或许，她的孩子们也知道这一点。尽管逗他们笑、陪他们玩的往往是爸爸，

而妈妈总是责备他们，可他们仍然能感觉到她那强烈的爱，并且回报了她。他们明白自己无拘无束的独立是建立在一个不可动摇的基础之上的。

布利斯从没有像那些女孩一样，和一群醉醺醺的男孩混在车里。性和爱情，是放在购物篮里的美好之物，她买不起。不过，近几年她的饮食越来越好，她的身体也逐渐苏醒。她把自己卖给了比尔，她很清楚自己在做什么，她认为自己的出发点是高尚的。在这场交易中，她会坚持自己的条件。她可以是妻子、女仆，甚至生育工具，但他要为她的服务付钱。她会忠诚于他，因为那是条件之一。比尔已经兑现了他答应的条件。尽管他们的生活还称不上“舒服”，但还可以接受。他对她很忠诚，她很确定这一点，尽管他经常讲那些发生在飞机上的黄段子。他迟早能赚不少钱。他就是安全感。

冒这样的险是很可怕的。她坐下来，仔细地想了这个问题。她在心里想了一遍又一遍各种可能性。最糟糕的结果是，他可能会和她离婚，他倒不至于杀了她。如果离了婚，她就去新泽西找一份工作，可是，她只有在得克萨斯的文凭，北方人都看不起它，所以她可能没法去教书。即便能去教书，年薪也只有六七千美元，比尔很多年以前就能赚这么多了。此外，若没有人来做她做的那些事——没有报酬的劳动，那点儿钱根本就不够她和孩子们生活。她要请人在放学后帮她看孩子，要请人洗衣服，如果孩子们生病了，还要请人照顾。如果她找不到教书的工作，赚的钱会更少。比尔不在家时，她会把所有针对女性的招聘广告看个遍。她发现，只有打字员会赚得多一些，可她连速记都不会。她可以去办公室、百货公司或干洗店做职员。她可以去工厂做工，她可以带着她的文凭去纽约，去做更体面的金融职员，那样就能赚更多钱，但也会在衣着和交通上花更多钱。

没有别的出路，女人必须结婚。

可是，带着两个没长大的孩子，谁还会娶她？那就当情人好了。可是布利斯不会骗自己去相信有谁会疯狂地爱上她，甘愿接受她的两个孩子。当然，比尔也可能不会和她离婚。她可以忏悔，他非常需要她，所以他有可能愿意接受她，并以男人的宽宏大量原谅她。可是，自那之后，他就会变得警惕，甚至侦察她。那可真是无法忍受。她的余生就会过得跟犯人没两样了。

当然，他也可能不会发现。如果她足够小心和聪明，他是不会发现的。可是，就算计划得再周密，也会不小心碰到，或者不小心说漏嘴。无论她多么小心，总有那种可能。于是结论就是：她必须聪明又谨慎，但即便那样，他还是有可能发现。那她就得使出浑身解数让他不相信，或者即便他相信了也得原谅她。为了一个桥牌老师，这样做代价太大了，太不值得了。

于是，她对桥牌老师说，她觉得他非常有魅力，这阵子她太孤独了，需要找个知己说说话。可是她爱她的丈夫，她不能这么对他。她很抱歉，但他们还是再也不要见面了。

他不明白。游戏的问题就在于，所有的玩家对规则的看法并非一致。他不明白她是在照顾他的男性尊严，在迎合他的自我意识，他相信了她的话。他开始往她家里打电话。她很害怕。所幸他打电话的时候比尔不在家。可是，第三次电话打来时，她对他说，如果他再打电话来，她就会给他的妻子打电话，把一切都告诉她。这个办法奏效了。布利斯再也没有去上过桥牌课。

可她的身体仍然存在着，没有了桥牌老师的压力，她感觉身体的压力越来越大了。于是，她开始在派对上引诱别人，她知道自己在做什么，也知道那些男人明白她在做什么，可她就是情不自禁。她扮演着引诱者的角色，她告诉自己一切都在掌控之中。布利斯，这个蛇一般的女人。

可布利斯感到很痛苦。每当派对结束，她和比尔一起回到家，她刚在浴室里脱掉衣服，就听到比尔在床上叫她：

“嘿，妈咪，快过来，宝宝想吸你的奶奶。小比尔好冷，妈咪，要小布利斯和他玩儿。”

她接着洗澡，认真地卸了妆，把头发梳上一百次。可他还在叫个不停：“妈咪妈咪妈咪妈咪妈咪！比比要嘛！”

她要么安静地站在那儿，要么喊一句：“就来了！”然后看着自己的身体。她的手滑过身体两侧，幻想着，被一个想要拥有她、占有她、控制她的人紧紧地、牢牢地、热情地抱着，那是什么样的感觉，不管她如何反抗，他都会抱着她，裹着她，把她紧紧地贴在自己的胸前，让她知道她是他的。

19

米拉正在擦窗子，忽然听到砰的一声。天气很热，汗珠从她脸上和手臂上滚下来。她听到娜塔莉的声音，小声咕哝了句：“又来了！”娜塔莉想和她说话，可她想在中午之前，趁自己还没有热得受不了，把窗户擦完。她从梯子上下来，看见娜塔莉就站在卧室门口。

“我有话对你说！”娜塔莉气势汹汹地说。她手里还摆弄着什么东西。

“娜塔莉，我能过会儿再听你说吗？我想把这些窗户擦完。”

“不能！我都快疯了，我必须和你谈谈。”米拉看着她，娜塔莉终于爆发了，“性命攸关！”

她们下了楼。“有酒吗？”娜塔莉问。米拉从橱柜里摸出一瓶波旁威士忌，她为娜塔莉倒了一杯，然后给自己冲了杯冰咖啡。

娜塔莉的表情很奇怪。她手里拿着一捆用橡皮筋捆起来的厚厚的纸，好像里面还有一些小便笺。看她的样子，不是什么好事。

“当时，我正在收拾卧室里的东西。我去搜汉普的衣箱。我以前从不看他的东西。”她生硬地说着，紧张地吐了一口烟，“嗯，我只是帮他折好内衣和袜子，帮他熨好手帕，然后一起放进抽屉里，可我从没往抽屉里看过。我从不看这些文件。”她不停地强调着。

“我相信你。”米拉说。她这才意识到，自己也从不看诺姆的文件。

“可是我要把它们打包。明天搬家的人就要来了，所以我把他抽屉里的东西都倒出来了。在他放袜子的抽屉的最里面，就在他那些买了好几年却从没穿过的滑雪袜后面，我发现了这些！”她几乎把那些纸凑到了米拉的鼻子底下。

“当然，我并没有看它们，可是它们不小心掉下来，正好打开了一页。看了一页后，我就得把剩下的看了。”

米拉看着她。娜塔莉开始拿那些纸扇风。

“米拉，你不会相信的！我自己也无法相信！那可是总是安静坐着的温和的汉普！他是什么时候写的呢？还是他手写的。我知道，他一定是在火车上或是办公室里写的，写完后，就把它们带回家藏在了那后面。他为什么还要留着它们呢？米拉，我感觉他想杀我！”

米拉说：“为什么？上面写的是什么？”她伸出手去，可娜塔莉紧攥着那些纸不放。

“太可怕了！太可怕了！故事，写的全都是故事。每一篇都没有结尾，只是个开头，都是关于他的故事。他用的是自己的名字。汉普这样，汉普那样。太可怕了！”

米拉困惑地朝她侧过身去。

娜塔莉试图描述那些故事。过了一会儿，她打开一页便笺开始读。她把纸拿得很近，不让米拉看到。不过毫无疑问，她读的是那便笺上的内容。她翻开一页又一页，随意挑选着，都是同一类内容。

每个故事的开头，都出现了一个名叫汉普的男人和一个女人。有时候那女人也有名字：娜塔莉、佩内洛普（“是他的母亲啊，米

拉！”）、爱丽丝（“他的妹妹！”），还有其他名字，露比、伊丽莎、李（“他喜欢李·雷米克，我敢打赌，写的就是她。”）和艾琳。上面写的，与其说是性事，不如说是暴力。在每个故事中，那男人都让女人屈从于他：把女人绑起来，用链子锁在床上，或是锁在墙头的铁钩上。每个故事里都有女人被男人折磨的情节。它们围绕的都是同一个主题。情节都没有展开，没有背景设定，只有简略的描述。只有男人、女人和动作，全都描述得很详细。里面并没有描述男人的情感。他是讨厌，还是喜欢，他是否从这些行为中得到快感，以及故事是如何结束的，这些都没有。重点突出的只有那些动作。米拉惊呆了。那是温和、友好、讨人喜欢的汉普啊！在私底下，他居然一直如此憎恨女人。

“你觉得这有可能是战争的缘故吗，米拉？”娜塔莉找了一个理由，“你知道吗，他曾被俘入狱。天知道他们在那儿对他做了些什么。”

米拉沉思片刻：“我觉得不是，似乎要追溯到他的童年。”

“天哪，米拉，你觉得他会杀了我吗？”

“只要他继续写下去，就不会的。”米拉颤抖地笑着。她站起来，给自己倒了杯酒，又帮娜塔莉续了杯，“也许他只是在写黄色小说，想靠卖这些赚钱，不用靠你的父亲。除非他写的这些都是他的幻想。啊，天哪，他憎恨我们，憎恨所有女人。”

“倒也不是全部。”她身后响起一个酸溜溜的声音。

她转过身，娜塔莉正慢悠悠地晃着剩下的纸，瞪着她：“有一个女人是他喜欢的，只有一个。”

米拉皱了皱眉，她不理解娜塔莉的语气：“你什么意思？”

“别告诉我你不知道！”娜塔莉指责道。看着米拉那不解的神情，她大声喊道，“这些是给你写的！你还要说你不知道吗？”

米拉跌坐在椅子上：“什么？”

“情书啊。有这么多呢。‘我亲爱的米拉’‘我的甜心宝贝’‘我可爱的孩子米拉’，哦，没错！没错！但我想我没必要给你看了。”

“娜塔莉，我从没收到过汉普的信。”

“真的吗？”她甜甜地问道。她打开一张折好的纸，念道，“‘我亲爱的小琪琪，以前你还是个小女孩，可现在已经长成了女人。我是看着你长大的。你永远是我的琪琪。’我还可以继续念。”她说着停下来，又把纸折好。

“娜塔莉，”米拉解释说，“如果这些信能被你找到，很显然，它们就没有寄出去。”

“这也可能是保存的副本呢。”

“可能是，但它们不是。娜塔莉，其实你心里也明白，汉普从没给我寄过这些信。”

“这些年，我一直以为你是我的朋友。”

“我是啊。”

“果不其然。每次开派对，你都和汉普坐在一起聊天……”

“只是因为大多数时候我们都感觉与派对格格不入。”

可娜塔莉是不会相信的。她又喝了一杯，她在自己想象的故事中越陷越深，她骂米拉是叛徒，每走一步就说一句米拉怎么背叛她：“我敢打赌，你把保罗的事也告诉他了！所以，他才把油漆罐打翻在地毯上！我以为你是我的朋友，我以为我可以信任你！”

米拉不再争辩了。很显然，再怎么解释也没用了。娜塔莉不停地纠缠，米拉则坐在那里，一边喝酒，一边抽烟，一边等待着。娜塔莉又为自己倒了杯酒，米拉又给自己倒了杯咖啡。最后，娜塔莉哭了。米拉知道事情结束了。娜塔莉用手捂住脸，哭着说她多爱汉普，多不能忍受他喜欢别人。她哭了几分钟，然后慢慢平静下来。

“可他并不爱我。”米拉冷冷地说。

“你什么意思？”娜塔莉愤愤不平地说，“我都把那些信念给你听了。”

米拉耸了耸肩：“它们和便笺上写的故事没什么两样。不然你以为他为什么会把它们放在一起？在那些信中，我是一个他想要征服的可爱的孩子；在那些便笺上，他征服了那些不再是可爱的孩子的女人。一旦你不再是一个可爱的孩子，就会被他折磨。”

娜塔莉还是不明白：“他爱你。”

“哦，得了吧，娜塔莉，你才是爱上了别人。”

“我没有！从来没有！我和别人上过床，可我从没爱过他们。”

米拉又靠回椅背上。真是没救了。

“我相信你从没收到过那些信。”娜塔莉终于说。

米拉笑了笑说：“那就好。”

“我还得回家收拾东西。我们有时间再聚。”

“好的。”

娜塔莉走了出去，像一个学乖了的孩子。可是米拉知道，不管实际情况如何，眼下的事实就是事实。她在汉普心中是那样的，正是这点伤害了娜塔莉。米拉知不知道这些信并不重要，要是她早知道，也不会和汉普走那么近。她如果知道，反而更糟，因为她竟敢拒绝汉普——那个娜塔莉爱着的男人，那个背叛了娜塔莉的男人。可是娜塔莉不去找汉普算账，反而来骂米拉——一个即便算不上忠诚，也算很高尚的朋友。娜塔莉将永远不会原谅她。

“你担心什么呢？”她把这些告诉诺姆时，他这样问她。

20

七月，娜塔莉搬走了；八月，阿黛尔的孩子出生了。除此之外，这是一个平静无事的夏天。孩子们一直围在身边转。女人们很早就学会了在潮湿的夏天一边坐着喝冰茶，一边听孩子们的吵闹声。米拉和布利斯的关系更近了，她甚至跟布利斯讲了她和娜塔莉之间的事。这件事令她很失望，但并不是因为伤心——她一点儿都不伤心——而是因为她所耳闻目睹的一切。她试图向布利斯解释："他们总在一个地方不停地兜圈子，哪儿也去不了。所有在婚姻中感觉不幸的人，都一模一样。他们不停地做着同样的事，说着同样的话，既可悲又可怜，但他们从不试着去想想自己在做什么，为什么要这么做，他们从不会为了让自己过得更加幸福而去改变什么。到处可见这样的情况。这对我来说，就像地狱一样。它或许就是但丁所谓的第一层地狱[(53)]，但已经是个无尽深渊了。像那样永远周而复始。"

布利斯耸了耸肩："娜塔莉以前是有点儿放荡。"

"我知道，"米拉无奈地说，"但她过得很不快乐。"

"如果她不是那么放荡，汉普可能对她还好点儿。"

"布利斯！他有病！我们总是怪在女人头上。那不是娜塔莉的错，是汉普母亲的错。"在意识到自己说了什么后，她摇了摇头。可是，从那些她读过的书中汲取的智慧都指向一个根源：那是母亲的错。而且怪在佩内洛普头上比怪在她丈夫头上容易多了。她人高马大、飞扬跋扈又能干，而他只是一个干瘪的小男人，善良却没用。

布利斯不愿意谈论娜塔莉。那些天，她的举止很奇怪。她总是哼着唱着，你和她说话，她就马上停下来回答，然后又继续哼。好像她把自己关在了一个隐秘的地方，不想出来，唱歌就是她围起来的墙。

“我希望有人能办场派对。”布利斯突然说。

“是啊。可我不行。我和诺姆不过在乔治湖待了两天，就几乎破产了两个月。”米拉笑了。

布利斯笑了笑，又开始小声哼起了《鞋里的沙子》。

九月，萨曼莎终于紧张地决定试一试。她既兴奋，又害怕。她以前从没有开过派对。不过，派对进行得还不错。部分原因在于派对的中心人物是一群相互熟悉的人，他们无须担心什么，所以不会抱团，而会对那些不太熟悉的人示好。米拉心想，这些派对的安排就像某种社会模式。在她看来，这些派对保守着人们亲疏远近关系的秘密。大多数社会的问题在于它们是排外的，而大多数现代国家的问题在于人们过于疏远。她刚读过《理想国》一书，引发了如此思索。

米拉为这场派对买了一条新裙子。那是一条白色的塔夫绸蓬蓬裙，上面有大朵的紫色印花。那条裙子花了她三十五美元，是她最贵的一条裙子。她穿着它的时候小心翼翼，就像从婆婆那里借来的。她走路的时候，好像生怕擦到墙面似的。

“于是我拿出冰块，”萨曼莎说，“我把托盘放在冰箱顶上，就去拿柠檬。突然呯的一声！”她把手放在头顶，“头上起了弹珠那么大的一个包！”

米拉发现，她和别人在一起时，越来越容易陷入自己的世界里了。她感觉这些日子里，她仿佛与周围的事，甚至与她的朋友和派对隔绝开来。周围发生的事已不再能引发她的感觉，而只会让她思考。她没有了感觉，不再紧张和激动。一切都变了。娜塔莉走了，布利斯沉浸在自己的世界里，阿黛尔也不再像以前那样友好了——她要照顾刚出生的宝宝，忙得不可开交。还有米拉也越发厌倦了她们所玩的游戏。她不再认为发生在那些女人身上的事情是有趣的，她已经厌倦了这些。她已经厌倦了拿男人们的无能或心不在焉开玩笑，反正他们总是人在心不在。这些也都没意思了。她烦死了比尔的黄段子、罗杰的举止和诺姆那顽童般的行为。她喜欢萨曼莎，可是她看不惯她那洋娃娃般的机械动作，而萨曼莎似乎打定主意要做一个天真的孩子。萨曼莎仍在玩着那古老的游戏，努力表现得风趣和勇敢。米拉又遇到了两个她喜欢的女人，可她们都没有参加派对。之前那群人似乎不喜欢莉莉和玛莎。米拉辗转在派对的各群人之间，心情有些苦闷，她觉得自己不合群。

这时，比尔邀请她跳舞。这很难得，因为他很少跳舞，而且他的舞跳得很烂。可是，人家好不容易邀请你，你又怎么好拒绝呢？你不能去伤害一个男性的虚荣心啊。于是她优雅地笑了笑，让他领着自己跳了一段疯狂的林迪舞。他像猴子一样在舞池中蹦来蹦去，恣意拉着舞伴摇摆。这支舞跳得毫无风度，而且杂乱无章，跳得人疲倦不堪，没有那种令人满意的、和谐统一的舞步。比尔留着短发，额前翘着一绺梳不平的鬈发，长满雀斑的脸上洋溢着开朗坦率的笑容。他看起来就像一个典型的美国男孩，她想，而且只有十二岁。除了讲一连串黄段子，他完全不知道怎么聊天。他每讲完一个笑话，都会爆发出一阵刺耳的笑声，就像马的嘶鸣。米拉很尊重布利斯，是因为聪明如布利

斯，总能用尊重和喜爱的眼神看着比尔。她从不会流露出觉得比尔很可笑的神情，尽管在米拉看来，她的真实感觉并非如此。

比尔一边拉着米拉转圈，一边换着脚跳舞，嘴里还不停地讲着笑话。

“于是机长说他正打算回来睡上一觉，然后大家就都笑了，你懂的。”讲到他自认为很妙的地方，他就异常兴奋地傻笑起来。他一边笑还一边跺着脚，伸开手臂，不小心撞到了电视上的一个杯子，杯子掉了下来，正砸在米拉胸口，里面的东西洒在了米拉的裙子上。比尔指着她，笑弯了腰。她当时的样子一定很好笑，胸前一直有东西往下滴。再看她脸上的表情，那可是她的新裙子啊！她简直不敢相信，没法接受。毕竟，这么多年来，她头一次有了一条像样的裙子，今晚是她第一次穿，可是，那个小丑，那个浑蛋，那个蠢货，那个傻笑着的白痴……

于是，她去浴室里洗裙子，才发现倒在裙子上的是可乐。可乐倒在塔夫绸上是洗不掉的。她洗了又洗，怎么也洗不掉，眼泪都差点儿掉下来了。这时有人在敲浴室的门，她只好腾出浴室，但她不能再回到楼下去了。如果有人问她怎么了，她一定会哭出来的。她不想表现得像个傻瓜、爱哭鬼一样，小题大做。于是她决定在萨曼莎的卧室里坐一会儿。她一把推开门，不禁呆住了。

布利斯和保罗正站在那里谈话。如果他们是在接吻，她反而不会感到太惊讶。在派对上，人们总是容易性起。可是，他们只是站在那儿说话，离得很近，很认真地在交谈，显而易见，那是一场漫长而认真的亲密谈话。如果他们是在接吻，此刻便会停下来，转过身，开一

个玩笑，而她也会跟着笑。可他们只是转过身，看着她，而她必须找一个借口。

“比尔跳林迪舞时太狂热了，”她指着裙子上的污渍说，“我来看看萨曼莎有没有我能穿的衣服。”

这个借口算是过关了，他们相信了。然后，他们也解释了一下为什么会在这儿——他们在计划为阿黛尔庆祝生日。说完，他们便离开了。米拉一屁股坐到床上，忘记了自己在伤心。

她想了想。她不怪布利斯。对于布利斯这样一个聪明而又有内涵的女人来说，嫁给比尔一定是很痛苦的。而大家都明白，离婚对于一个女人来说多么恐怖，那意味着贫穷、耻辱和孤独。所以，布利斯还能怎么办呢？她很佩服布利斯的勇气。布利斯正在做的是米拉所不敢做的。她并没有怎么去想保罗，传闻他风流成性。她之前并不相信，她觉得，之所以会有那些谣言，是因为他在派对上喜欢和女人搭讪，而且举止轻浮。她觉得那只是单纯的调情而已。

正是这点让她感到痛苦。她感觉自己中了一枪，好像正中眉心，而且这是她活该。她曾经以为他们全都是“绕着玫瑰花丛起舞[(54)]”的幸福的孩子。只有娜塔莉除外，她不一样，她一直很有钱，她有资本去坚持自己的原则。可是，现在布利斯也不一样了。她见过布利斯和别人调情，那些事萦绕在她身边，令她十分困扰。如今，真相浮出水面。她像个傻瓜一样坐在那儿。大家都说她聪明，其实，她知道自己才是最蠢的那一个，蠢到已不能适应这个世界，所以，她才退却到婚姻中去。她蠢到无法在真实世界里生存。她活在梦里，幻想着事物应该有的样子，还任性地以为一切就是她想象中的样子。她带着智慧与

骄傲所做的一切，不过是蒙蔽了自己。一件她从没想过的事，一个她从未用过的词，炙烤着她。她觉得自己就像个罪人。

21

布利斯可没有米拉那么愚蠢。她看到米拉站在门口时的表情，立刻就明白米拉已经意识到真相了。她害怕了。她认为米拉不会伤害她，毕竟做了这么多年朋友，她也知道米拉正直高尚。可正因如此，她才不信任她。米拉太讲原则了。她可能会觉得最好的办法是将这件事公之于众。她可能会产生一些疯狂的想法，比如，认为婚姻是建立在相互欺骗的基础之上的。她什么都做得出来。毫无疑问，她会告诉诺姆。她甚至还会告诉萨曼莎，这些日子她们走得很近。而他们又会告诉其他人。当然，他们没有证据，可布利斯明白，这样的事是不需要证据的。即便她和保罗没有婚外情，流言也一样会传开，到最后她会付出惨痛的代价。

可她不知道该怎么办。好在周一比尔要出航了，她可以一个人在家待五天，认真想一想。她首先要做的是试探米拉的态度。如果她对此持谴责态度，那么就必须采取有力行动；如果不是，就可以微妙地处理。

她没有等太久。周一，她去米拉家喝咖啡。她们一坐下来，米拉就看着她的眼睛，说："看来是真的了？"

布利斯笑着摆摆手说："嗯，是真的。"

"那你是怎么安排的？"米拉真的很好奇。

"这个嘛，反正是趁比尔不在家的时候。"

“我知道，可孩子们怎么办啊！”

“他来的时候，我给他们吃安眠药。”

米拉目瞪口呆。

“天哪，布利斯！”

“不会伤害到他们的，我只给他们吃一点点，这样他们会睡得更香。”

“和阿黛尔说话的时候，你不会觉得很荒谬吗？”

“一点儿也不。”

随着谈话更深入一些，布利斯发现米拉是赞成的。可她也看出了米拉有所保留的原因，那就是孩子们和阿黛尔。布利斯并没有要求米拉保密。她太骄傲了，而且这样做一点儿好处都没有。米拉自己会判断说与不说。布利斯感觉她不会说。可是如果米拉看到阿黛尔难过，或看到孩子们目光呆滞，那就难说了。必须采取行动。

保罗本应该周二晚上来找她。那时，她已经做好了计划。可是，他来得早了些。“我等不及了。”他说。看到他时，她的心几乎都要跳出来了。他们拥抱在一起时，她感觉，和他分开真是比死还痛苦。他们久久拥抱，无法放开彼此。每次试着分开时，另一个人总会把他们再次拉到一起。布利斯打开留声机放起了音乐，他们的拥抱和亲吻就像一支舞。他们在对方的怀抱里如痴如醉。躺在他的胸膛上，有那么一刻，布利斯想，和他结婚，一直拥有他会是什么样子呢？可是，她很快打消了这个念头。那是不可能的，等她觉得自己调整好了心绪，鼓足了勇气，便抬起头看着他。

“来坐下，我们得谈一谈。”

她拿出一壶他教她调的马丁尼酒，分别倒进两个冰杯里。她穿着一件新睡袍，翠绿色的，头发披散下来，很飘逸。他看着她，仿佛她是他无意中发现的珍宝，简直不敢相信那是他的。他不停地伸手碰她，温柔地撩起她的一绺头发，一会儿触摸她的脸颊，一会儿用手轻轻滑过她的双唇。有时候她会一把抓过他的手，亲吻它，然后，他们就会又抱在一起。可是，她终于还是挣脱了他，移到他旁边的沙发上。

“保罗，”她把手放在他的手上，“米拉知道了。”

“她是怎么知道的？”他放下酒杯，“不是你告诉她的吧？”

“当然不是，周六晚上她看见我们了。”

“可我们什么也没做啊。”

她扮了个鬼脸：“你傻，她可不傻。”

“是她说的她知道了吗？”

“是的。”她感觉没必要细说了。她笑自己，男人就是傻，这不是明摆着的事吗?

“你觉得她会说出去吗？”

“不会，至少现在不会。但我也说不准。你知道的，她多么坚持她的那些原则。”布利斯站起来，在房间里踱步。她做出一副认真思考的样子，那婀娜的身体满是柔情，看上去既紧绷又性感。她迅速而坦率

地说了一番话，然后坐回沙发上。她的优雅很好地掩盖了那被困在她纤瘦身子里的、盘旋而上的能量。她坐在那儿，看着他，准备好应对他的一切反应——反对、退缩，甚至蔑视。她讽刺地想着：哼，勇气嘛，我可不缺。可是，他笑了。他觉得这个主意好极了。

“就她，能和所有人斗吗？那个翘屁股的小婊子！”

布利斯满意地笑了。她和保罗真是天造地设的一对。

那是一个简单的计划，只是需要花些时间，还要认真去演，不过，保罗和布利斯对此都很擅长。在计划进行的过程中，阿黛尔就被他们玩弄于股掌之间。几天后，在和布利斯一起喝咖啡时，她不断重复着桃瑞丝对米拉的评价。阿黛尔说，罗杰和桃瑞丝不喜欢米拉，他们觉得她有点儿精神病。“布利斯，我知道你和她是好朋友，我不是故意要得罪你，但我也不怎么喜欢她。”

布利斯低头搅着咖啡。“为什么？”她以一种听起来像是“随便一问”的语气说道。

“这个嘛，我也说不清楚，我和她相处不是很愉快。”阿黛尔局促地说。

按照计划，保罗前几天应该站在某个阿黛尔能够看到的地方，望着米拉的家。要是阿黛尔和他说话，他还要表现出惊慌失措的样子。布利斯猜他已经这样做了，只是阿黛尔没有说出来而已。

布利斯什么也没说，只是低着头，搅着咖啡。

阿黛尔望着她：“你不是跟我讲过她和娜塔莉之间的事吗？关于汉普写的那些信。”

“嗯。”布利斯小心地回应。

“写的什么？”

布利斯叹了口气，抬起头来：“哦，没什么。你知道娜塔莉是怎样的人。她认为米拉和汉普有一腿。”

“哦。那到底是不是这样呢？”

布利斯不自然地耸耸肩，说：“我怎么知道呢？”

“你们关系很好啊。”

布利斯又微微耸了耸肩，说：“还没好到那种程度。”

这个方法奏效了，他们继续着他们的计划。保罗久久地望着米拉家的方向，流露出渴望的神情，被阿黛尔看见时，他要装出愧疚的样子。布利斯对阿黛尔很友好，比往常还友好。她表现出同情阿黛尔的样子。每隔一段时间，她试探阿黛尔的时候，阿黛尔都会对她说一些米拉的坏话，并观察布利斯的反应，可布利斯从来不做回应。她也没有维护米拉。有一天，阿黛尔问她米拉最近怎样，布利斯耸耸肩，说：“我不知道。我很久没见到她了。”

“为什么？”

“嗯，”布利斯摇着手说，“我不知道。只是……唉，你知道的，朋友之间也可能疏远。”

“你什么意思？”

“我不能说。”布利斯难过地说。她用手捧起阿黛尔的脸，“对不起，阿黛尔。我真的不能说。”

圣诞节之前有人办了一场派对。阿黛尔小心地监视着保罗。他几乎一整晚都在和米拉跳舞。他不停地过去和她搭话。那一周，在喝咖啡时，阿黛尔直直地盯着布利斯，问：

“米拉和保罗有一腿，是不是？”

布利斯吃惊地抬起头，尴尬地说：“阿黛尔！”

“是不是？”

“我们是四年多的朋友了，阿黛尔，别让我在背后中伤她。”

“你就说是不是？”

布利斯把胳膊肘支在桌子上，两手托着腮。“我不知道。”她含糊地说，“我也听说过一点儿，但我不清楚，说真的，”她抬起头，直视着阿黛尔，“说实话，我真的不相信他们说的，真的。”

Volume 3

01

艺术与生活的不同，在于艺术是有形的，它有开始，有经过，也有结尾。然而，在生活中，一切就那样随风而逝，难以把握。在生活中，有人感冒了，你觉得不要紧，可是，他们突然就死了。或者有人得了心脏病，你悲痛万分，最后他们却活了过来，还又活了三十年，他们脾气任性，需要你来照顾。你以为一场爱情就这样结束了，正沉浸在安娜·卡列尼娜式的悲情中，可是两周后，那个男人又站在你的门口，向你张开双臂，敞开怀抱，脸上带着绵羊一般温顺的表情，说："嘿，接受我吧，好吗？"或者，你以为一段感情正在茁壮成长，却不曾注意过去几个月来它一直在衰退，衰退，衰退。换句话说，在生活中，你的情感永远跟不上事件。要么就是你不知道这件事正在发生，要么就是你不知道它有什么意义。我们庆祝生日和婚礼，我们哀悼死亡和离异，然而，我们真正庆祝和哀悼的又是什么呢？仪式代表着我们的情感，但情感和事件是很难同步的。情感更加深远，而且会绵延一生。我会和你一起跳波尔卡舞，会用力地跺脚，以庆祝我曾拥有的活力。可那样的活力是短暂的，无法整理，无法保证，无法稳固。你可能被我引诱，以为我是为你而庆祝。无论怎样，这都是艺术的功效。它可以让我们在事件发生的那一刻，就把情感定格下来。它让我们的心灵与思想，语言与眼泪得以融合。然而在生活中，有时你连一个洋葱和一片烤面包都分不清。

一九五九年的最后一个月，米拉过得很满足，浑然不觉自己的生活已经发生了翻天覆地的变化。娜塔莉已经走了，特里萨已经被毁

了，不再容易接近。米拉已经有一段日子没和阿黛尔来往了，不过因为她还有其他朋友，所以一直不太在意。她和布利斯的关系越来越好，除了她的家人，她最爱的就是布利斯。她们的亲密不是口头上的那么简单，她们的心灵息息相通。有时，她们只需对看一眼，就会对同一件事心领神会。那是一种同舟共济的感觉。

这个秋天，几周以来，布利斯每周只过来一两次。她整个夏天都很反常，会哼着歌去买油漆。有段时间，她干脆不过来了。然后，不知怎的，米拉去她家时，她似乎总是很忙。她大多数时间都在家里，给客厅刷漆，装上新的窗帘，再给卧室刷漆，换上新的床单、新的灯罩和新的淡粉色遮光窗帘。最后米拉实在憋不住，问她到底怎么了，出了什么事。布利斯只是哼着歌，扬扬眉毛。没什么事啊，她只是很忙而已。米拉只好带着满腹疑云回到家。她曾以为的爱和支持突然就终止了，毫无缘由地终止了。至少布利斯没有告诉她为什么。她明白，去逼问布利斯也没什么意义，她知道布利斯是一个多么倔强的人。布利斯厌倦她了，她不知道为什么，或许永远也不会知道。或许是因为她知道了布利斯和保罗之间的事吧。但这仅仅是怀疑，她也不能肯定。

后来，也在那个秋天，在布利斯完全和她绝交之前，葆拉和布雷特办了一场派对。在派对上，米拉隐约觉得自己在那群人中成了外人，于是，她比平常喝得多了些，也比平常更随意一些。第二天，她回想起保罗时不时地过来邀请她跳舞，频率比往常高。她也觉得很奇怪，并且拒绝了许多次，可他仍然一次又一次地过来。她有一种奇怪的感觉，可是她喝醉了，迷迷糊糊的，也想不出为什么，只知道自己昏昏沉沉的。直到后来，那种感觉才凝固成结论——原来自己被当成了诱饵。可是她有口难言，也无法核实这种猜测。此后，布利斯对她

也只是出于社交礼貌似的打打招呼。之后，在狂风大作的一月，某天她正在收晾衣绳上结冰的床单，阿黛尔从后门走出来甩拖把。米拉和她打招呼，阿黛尔抬起头，看了她一眼就转身回屋去了。

然后，她就什么都明白了。很多个晚上，她都在想这件事。她坐在黑暗里，端一杯白兰地，一边抽烟一边想。她终于明白了，保罗的声名狼藉是他活该的。他有外遇，而且阿黛尔也知道。可是，她又能做些什么呢？有那么多孩子，不管保罗给多少赡养费都是杯水车薪，如果离了婚，她和孩子们就得像乞丐那样生活。不会避孕的人是不容易离婚的，这倒给了保罗莫大的自由。如果他冒着失去家庭、房子和妻子的风险，他才会谨慎行事。当你拥有这些时，你很容易不当回事，甚至肆意挥霍。可是，一旦你失去了这些，你也不会好过到哪里去。阿黛尔唯一的选择是痛打他一顿。也许他们之间有不成文的约定。他不坚持避孕，但孩子们得由阿黛尔抚养，而他仍享有自由。不过保罗和布利斯还是不想让阿黛尔知道他们的事，以便家庭之间还能正常往来。他们认为最好的办法是找一个替罪羊，让阿黛尔去怀疑。布利斯不太担心比尔，他还蒙在鼓里，即便他有所怀疑，保罗和米拉的事也会让他转移注意力。毕竟，一个男人还能同时脚踏几条船呢？真是一个巧妙的计划啊。米拉痛苦地想象着他们两人坐在一起，一边计划，一边得意地笑。

不过，她还是多少能理解。他们确实相爱，他们只是在保护自己的爱情而已。这可以理解，她并不怪他们。伤害到她的是布利斯的背叛。当然，米拉只能成为牺牲品。因为布莉斯知道，她有可能说出去。这下好了，她爱说就说吧，如今没有人会相信她了。阿黛尔是不会听她说的，阿黛尔现在理都不理她了。对了，米拉想象着，她可以去阿黛尔家控诉，坚持要求进门，她可以大声对阿黛尔喊出真相。她

可以监视布利斯的家，保罗晚上去那儿时，她就亲自拉着阿黛尔去捉奸。可是，那又有什么用呢？阿黛尔会认为，米拉是因为保罗抛弃她去找布利斯而怀恨在心。或者，她会相信米拉，但她们再也做不成朋友了。阿黛尔会憎恨布利斯，她可能再也不会相信任何女人了。她还是会和保罗一起生活，带着屈辱和蔑视过日子。保罗和布利斯会失去他们所拥有的，阿黛尔可能会告诉比尔，布利斯也会失去她所拥有的，只有保罗能全身而退，然后去其他人身上寻求安慰。不，这样做不值得。因为米拉想要的，只是让一切恢复原样，但那已是不可能的了。她还记得那些曾经亲密的促膝长谈，她想要布利斯的爱，这是她曾经拥有过的。可是，你不能期待布利斯对米拉的爱能胜过她自保的欲望。她曾经拥有过布利斯的爱，但无论怎样，它都回不来了。对米拉做过这样的事情之后，布利斯再也不会爱她。

米拉把这件事想了一遍又一遍，直到最后，她终于想明白，自己并不会为此感到难过了。她对布利斯的爱渐渐转化成了理解和麻木。她没有选择怨恨，而是选择去理解。只是最后剩下的只有孤独。有一天，她把家里打扫完之后无事可做，便想找个人聊聊天，然后，她惊讶地发现，一切都变了，她已经没有朋友了。

一天晚上，诺姆在家，看他心情还不错，米拉就把整件事连同她的推测和盘托出。他听完嗤之以鼻。他认为米拉的想象力太丰富了。简直荒唐，没人会相信米拉会做出那样的事。除了有些同情比尔，他对其他部分都不感兴趣。“可怜的胖子，”他说，“去年夏天奥尼尔一家回去看望阿黛尔的家人时，比尔还过去把他们家的草坪给修剪了。”

这些年来，米拉感觉，和诺姆谈话是无意义的。他们的世界观有天壤之别。诺姆不明白为什么娜塔莉、布利斯和阿黛尔对米拉如此重要。她就和他争论，如果某些病人，或一些当地医学会的名人不喜欢

诺姆，他也会心烦意乱的。可是他说，那不一样，那是工作，他得为了生计着想。而对于他们的私人感情，他是不在乎的。他不明白，她为什么要为那些愚蠢的荡妇和家庭主妇烦恼。他这么说时，她的脸色变得苍白：“那我呢，我又是什么？”

他伸手深情地揽过她，说：“亲爱的，你是个有思想的女人。”

“她们也是啊！”

他坚持说她与她们不同，但她还是推开了他。她知道，他这番话有很大的问题，但又说不清问题在哪儿。她在维护女人，不让他攻击她们，而他不明白她为什么要维护那些背叛了她的人。她最后只好放弃了。

她开始结识新的朋友，可再也没有几年前的热情。她喜欢莉莉，但她住在北边，和她隔了几个街区；她喜欢萨曼莎，可她住在十个街区以外；她还喜欢玛莎，可玛莎住在另一个小镇，若没有车，米拉便没法去找她。米拉有时会去找莉莉和萨曼莎，可是，比起以前，那种感觉不一样了。以前，你只需去隔壁或附近的人家，孩子们回来时，你可以看见他们，或给他们留张字条，告诉他们你去了哪里，他们就能跑过来找你。而现在，你得走一段路去某人家，多少有些拘谨地坐在那里，喝些咖啡或其他饮料。米拉深深地想念以前那种交往，想念邻里间每一天的亲密陪伴。她知道自己再也不会有那种亲密感了。

无论如何，要失去的注定留不住。一九六〇年春天，诺姆宣布，他已经把家里的债务都还清了。一两个月之后，他离开了当地的诊所，入伙了一个在建的现代医学诊所。他会在五年内，从自己的利润中偿清他的合伙人入股金，预计那将是一大笔钱。他说，他们是时候

搬进一个“真正”的家了。夏初，他找了一个适合他们的地方，还带米拉去看过。那房子非常漂亮，可米拉一时难以接受。房子太大了，周围什么也没有。“要打扫四个浴室啊！”她惊叫道。这样的担心让他觉得她很土、很小家子气。“离最近的商店有五公里呢，我又没有车。”他一心想买这座房子。于是，他答应给她买一辆车，帮她做家务，但他还加了一句：“反正除了这些，你还有什么可做的？”

米拉和他争辩。当然，她也想买这座房子，她也想要物质的满足。可是，这座房子让她感到害怕。她觉得自己正在往下沉、下沉——沉到一个陌生的地方去。诺姆的父母为他感到骄傲，他才三十七岁，就能拥有那样一座房子！可是，他们也有一点儿担心：要交入股金，要买房子，还要再买一辆车，他不会欠太多债吧？他们意味深长地看了米拉一眼。她觉得自己在他们眼里成了工于心计、野心勃勃的女人。她不在乎他们怎么想，可是这样不公正的看法还是伤害了她。她自己的父母很是兴奋，米拉真是好样的，嫁了一个能买得起这样房子的男人。

米拉在往下沉。他们搬到贝尔维尤时，她三十岁了。

02

是的，我知道，你以为自己已经阅遍世事。那是一群年轻的、奋斗着的白人中产阶级，在向你展示了他们生活中不堪的那一面之后，我还要让你看看老一辈的、富裕的白人中产阶级的不堪暗面。你或许有些失望吧。在一个令人兴奋的时期，满是富有想法和激情的年轻人，我从哈佛开始讲起，却只为了让你看一下午的肥皂剧。对此，我很抱歉，真的。但凡我知道任何激动人心的冒险，我都会把它们写出来，这点我向你保证。如果我在讲述的过程中，想到了什么令人激动的事，我会很乐意把它们插进来。在之前描述过的那些年里，也发生了一些很重要的事：柏林墙建起，约翰·福斯特·杜勒斯[(55)]上台，还有卡斯特罗——他可是自由党人的宠儿，直到后来，他把那些参透了他的马基雅维利式手段的人都给枪毙了，突然就成了恶魔。此外，一位寂寂无名的参议员获得了民主党的提名，并拉上林登·约翰逊[(56)]和他一起。

有时候，我在写这些时也会感到厌烦，就像你们读它时一样。当然，你们有选择，可我没有。我之所以厌烦，是因为你也知道，这一切都是真的，它确确实实发生过，它令人厌烦、痛苦，充满了绝望。我想，如果有另一种结局，我也不会感觉这么糟。当然，我不知道结局，因为我还活着。如果我不是活在这无以慰藉的孤独中，或许，我对事情的看法会不一样吧。那是一个无解的问题。我的意思是，你可以在大街上朝一个陌生人走过去，说："我的孤独无以慰藉。"他可能会把你带回家，介绍他的家人给你认识，然后留你下来吃晚饭。可是，那并没有用。因为孤独并非渴望陪伴，而是渴望友善。友善是指

人们能看到你的本性，那就意味着他们要有足够的智慧、敏锐和耐心，还意味着他们能接受你，因为我们看不到我们不能接受的东西，我们抹杀它，我们迅速把它塞进装着陈规陋习的盒子里。我们不会去看那些可能动摇我们精心建立起来的精神秩序的东西。我尊重这种希望灵魂不被打扰的愿望。对于人类来说，习惯是一件好事。比如，你可曾花几天时间从一个地方到另一个地方旅行？你早上醒来，忐忑不安，每天你都要找牙刷，因为你不知道昨晚把它放哪儿了，你还得回忆一下自己是不是把梳子和毛刷拿出来了。每天早上，你都要决定去哪儿吃羊角面包、喝咖啡、喝卡布奇诺，或者喝卡瓦汁。你甚至得想，该用哪一种语言。我从意大利去法国，就说了两个星期的“si[57]”，从法国去西班牙又说了两个星期的“oui[58]”。那还是很容易说对的词。因为你没有这种习惯，所以你要花很大的力气去度过每一天，这样一来，你的精力就所剩无几了。你见游客们眼神呆滞地望着几个教堂，还一边在旅行指南上查找它们属于哪个城市。你每天到达一座新的城市，都得花一两个小时寻找一家价廉物美的旅馆，你的整个人生都会处于维持生活的状态。

这下，你明白我的意思了吗？每个你新认识并且真正接受的人，都或多或少会打扰你的灵魂。你得变着法儿让他适应。像我这样的人，别人会怎么看我——我也不知道。中年主妇、激进的女权主义者、好女人，抑或疯女人，我真的不知道。可是，她们看不到我的本性。所以，我很孤独。我想，或许连我自己都不知道自己的本性是什么。你需要通过外界的反馈，才能看清自己。有时候，当我情绪非常低落时，就会想起彼得·斯捷潘诺维奇[59]的话：“你不得不爱上帝，因为他是你唯一可以永远去爱的人。”这句话对我意义深远，每当我念起它就会热泪盈眶。我从没听别人说过这句话。但我不相信上帝，即便

相信，我也无法爱他/她/它。我无法爱上一个我认为创造了这个世界的人。

哦，上帝（比喻地说）。人们应对孤独的办法，就是把自己放进比自己大的外物里，放进某个框架或目的里。可是，这些大的外物——我说不清是什么——对我来说，没有诺姆对米拉或布利斯对阿黛尔说的那些话重要。比如说，你真的关心1066[(60)]吗？瓦尔会叫道，那多重要啊，可我的学生们并不关心1066。他们甚至不关心“二战”或者大屠杀。他们甚至不知道珍·亚瑟[(61)]。对于他们来说，猫王只是那奇怪而与他们无关的过去的一部分。你或许会说，不，重要的往往是小事。可是，当你忙于应付诸多无关紧要的生活细节，你又如何能看清事情的全貌呢？当你回望人生的时候，能否指着某个地方（就像地图上的十字路口，或学者在研究莎士比亚时遇到的难题）说：“是这儿！一切就是从这儿开始改变的，就是这个细节把所有的事情联系在了一起！”

我发现，这很难做到。我觉得自己就像个疯女人。我在房间里走来走去，那里乱七八糟的，堆满了房东留下的零散的旧家具，窗台上还有几株垂死的植物。我和自己说话，和自己，只有自己。如今，我已聪明到可以想出一段流畅的自言自语的对白。可问题是，没有人回应，除了我，再无别人的声音。我想听别人的真话，可我强调那得是真的。我和那些植物说话，可它们枯萎了，死去了。

我希望我的人生是一件艺术品，可是，当我回望它的时候，它就像你眼花缭乱时看到的凹凸不平的墙面。我的人生无计划地绵延，下沉，就像一条宽松的旧裤子，可不管怎么宽松，你还是穿得上。

就像米拉、瓦尔和其他许多人一样，我在后半生也回到了大学。我同时带着绝望和希望回到那里。那是一种全新的生活，它本该让你重获新生，让你光芒四射地进入一个新的旅程。在那里，你可以结交比阿特丽斯·波尔蒂纳里[(62)]，让她带你去尘世的天堂。在文学里，新的生活和第二次机会，让你可以一睹上帝之城的风貌。可是，此刻我开始怀疑，以前读过的那些都是骗人的。你可以相信前四场戏，但不要相信第五场。李尔最后真的变成了一个整天胡言乱语的老呆子，他会对着燕麦粥流口水，能坐在位于斯卡斯代尔的里根家的炉火边，他就很高兴了。哈姆雷特收买了委员会，把克劳狄斯驱逐出境，然后自己当了国王，他穿着黑色皮衣和德国军靴宣布，乱伦者以死论处。他写信给他的表弟安杰洛，他们决定一起净化整个东海岸，于是，他们联合黑手党、海军和中情局，取缔了性的合法化。罗密欧和朱丽叶结婚了，他们有了自己的孩子，后来，因为她想回去读研，而他想住在新墨西哥的一个社区里，两人分手了。她现在靠救济金过活，而他留了长发，扎着印第安式头巾，常常把“噢姆”挂在嘴边。

茶花女还活着。她在波尔多开了一家小旅馆，生意还不错。我见过她。她亚麻色的头发褪了色，化着橘色系的浓妆，嘴角透出冷漠。她对苦艾酒、干净床单、瓶装橙汁和某些可供出卖的女性身体的价格了如指掌。她全身上下比以前丰满了许多，但身材还不错。她穿着闪亮的淡蓝色套装走来走去，或者坐在吧台前和朋友们说笑，同时留心着伯纳德的一举一动，那是她最近的情人，已经结婚了。除了爱上伯纳德令她偶尔脆弱，她是个坚强而有趣的人。别问我伯纳德有什么值得她如此迷恋的。她喜欢的不是伯纳德，而是爱情本身。她相信爱情，不顾一切地继续相信着，所以，伯纳德有点儿烦了。被人喜欢是一件令人厌烦的事。作为一个三十八岁的女人，她应该坚强而有趣，唯独不应该爱上一个人。一两个月后，当他离开她的时候，她会想要

自杀。但是，如果她能够停止相信爱情，她就可以只是坚强而有趣，而他也会永远爱她。可若是这样她也会感到厌烦。于是，她不得不将他扫地出门。她选择停下来喘口气。

伊西和马克离婚后，特里斯坦和伊索尔德[(63)]结婚了。结婚后，他们放浪形骸，纵欲无度。他们发现，舒适婚姻带来的快乐无法与打破禁忌带来的兴奋相比，于是他们在《波士顿凤凰报》上登了一则广告，邀请男男女女来参加派对，和他们一起尝试禁忌的快乐。他们办了三次、四次甚至五次派对。他们抽大麻，甚至会吸一点儿可卡因，同时确保自己还有底线，至少还知道害怕当地的警察来找他们的麻烦。你也不要胡乱批评，至少，他们在守护自己的婚姻。而你呢?

过去的伟大文学作品的问题在于，它没有告诉你如何去接受真正的结局。在这些作品中，你要么结婚，从此以后过上幸福生活，要么就死去。可事实是，这两种都不是真正的结局。哦，你也确实会死，可绝不会在恰当的时候，你周围不会挂满情深意切的挽联，不会有满场的人见证你的痛苦。事实是，你要么结了婚，要么没结婚，从此以后你不会过上幸福的生活，但你仍要生活下去。那才是问题所在。你想想，假如安提戈涅[(64)]确实存在过，一年又一年，她一直做着安提戈涅，那不仅可笑，而且让人厌烦。所以，岩洞和绳子是很有必要的。

不只是书中的结局。在真正的生活中，你又怎么知道你是在书的第一册还是第三册，或是在戏剧的第二幕还是第五幕？舞台的工作人员并不会在恰当的时候冲上来将帷幕拉下。那么，我又怎么知道，自己是正活在第三幕的中间，正向前进入伟大的高潮，还是已经活到了第五幕的尾声，一切都行将结束？我甚至不知道自己是谁。我可能是赫斯特·普林[(65)]或多萝西娅·布鲁克[(66)]，或者我可能是一部电视剧的女主角——她叫什么来着？缪尔太太！对，她走在沙滩上，她爱上了一

个幽灵，她本来长得很像吉恩·蒂尔妮[67]。我一直想长成吉恩·蒂尔妮那样。我坐在一张椅子上，没人需要我给他织羊毛袜，于是，我会不会织就没什么关系了。（很奇怪的是，瓦尔就会。现实不会像书中所写的那样。你能想象彭忒西勒亚[68]织袜子的画面吗？）我只是坐在这儿，活到末日的边缘——什么？你说这些都是瓦尔的想象？那她可能忘了告诉我，接下来将会发生什么。

03

米拉过上了一种新的生活。她本该是快乐的，在只有两三间屋子的公寓里住了那么些年，本该是苦尽甘来了。不就是这样吗？为了这座大房子，诺姆曾经拼命地工作，米拉也是。并不是所有努力工作的人都能过上这种生活，他们算是幸运的。米拉有了自己的车，是诺姆的旧车。他给自己买了一辆新的名爵和一座带四间浴室的房子。在与自己的良心搏斗了一阵，又和诺姆进行了一系列激烈的争论之后（他不想直说他不愿意请人做家务，而是说他们只能请一个黑鬼女人，而她无疑会把他们洗劫一空——好像他们有什么可偷的东西似的），她还有了一台烘干机、一台洗碗机、一个每两周会给厨房地板打蜡的丈夫，以及一个用来洗床单和诺姆的衬衣的洗衣房。到了一月，床单再也不会冻得硬邦邦的了。

她在那空荡荡的大房子里踱步时这样安慰着自己。她站在宽敞的门厅里，望着那盏豪华的枝形吊灯和旋梯对自己说，一定要快乐，应该快乐。她别无选择。快乐是她身负的道德责任。她也不是很不快乐，只是——空虚。

在贝尔维尤，生活节奏和以前不一样。她每天早上七点要和诺姆一起起床，在他洗澡和刮胡子的时候煮好咖啡。他早饭不在家里吃。她会和他一起坐下来喝咖啡，他则在这时给她安排家务：西装要洗，鞋子要修，要去银行办点儿事，要打电话给保险公司，因为他的车上有了凹痕。然后他就走了，她则把孩子们叫醒，在他们穿衣服时，为他们准备好煎鸡蛋。趁他们吃饭的时候，她换好衣服，然后开车送他

们去校车站。除了诺姆，每个人早上心情都不好，所以他们很少说话。送完孩子们后，她就返回家。

那是一天中最难熬的时候。她从大门进来，走进厨房，屋子里满是培根和烤面包的味道。炉子上还摆着油腻腻的煎锅，锅的后面是溅满咖啡渍的咖啡壶。脏碗摆在餐桌上，四床被子还没有叠，屋子里丢满了穿脏的内衣裤。客厅和餐厅里也满是灰尘，起居室里还扔着昨晚用过的苏打水杯和掉落的薯条屑。

令她烦恼的不是那些要做的活儿。它们并没有对她产生多大影响，也并非多令人讨厌。只是，她感觉其他三个人都过着自己的生活，而她却得围着他们团团转，替他们收拾残局。她成了一个仆人，他们一分钱都不给她，却希望她没完没了地干活。作为回报，她可以把这里叫作她的家。可这也是他们的家啊。她只在每天早上送孩子们去上学后想这个问题，其余时间，她并不多想。她也会小小地犒劳一下自己：我要做这个，还有那个，然后我就坐下来看会儿报纸。该做的还是得做，她把一堆衣服丢进洗衣机里，打扫厨房，叠被子，整理房间，然后动手收拾家里的其他地方。你不得不每天都收拾一遍，因为房子太大了。当她四肢着地，打扫着巨大的浴室时，她告诉自己，她算是幸运的。米拉心想，擦洗三个男人用过的厕所、浴室地板和四面的墙壁，这是每天必须做的事。这就是为什么女人比男人更理智。她们不必去接触那些男人才提得出的疯狂或荒谬的计划，她们有自己必须做的事——刷马桶和擦地板。她不断这样告诉自己。

大概十一点半的时候，她重新煮了一壶咖啡，坐下来一边喝咖啡，一边看《纽约时报》，这是她的另一份小小的奢侈享受。她至少要坐一个小时，逐字逐句读完报纸上的内容。下午，她就去完成她的任务。没有任务的时候，她就去找莉莉、萨曼莎或者玛莎。可三点钟

她必须回家，孩子们该回来了。他们年纪太小，还不能独自待在家。对于这点，她倒不是很在意，尽管她也希望偶尔能有那么一次，她可以想在外面待多久就待多久，尽管她也不知道自己能做些什么。到那时，莉莉、玛莎或者萨曼莎的孩子们也都回家了，女人们就得围着孩子转。那只是她渴望中的自由的感觉。可是，孩子们回家后，她喜欢和他们说话。他们聪明又有趣，她总想拥抱他们。他们会边吃零食边聊天，吃完就换上衣服出去。她又有了一个小时的自由时间。这时，她会把衣服从烘干机里拿出来，耐心地仔细叠好。她还会从冰箱里拿出点儿什么东西解冻。接着，她会拿起一本书坐下来看。孩子们总是跑进跑出的，经常打断她，所以下午她就只看一些轻松的书。之后就该准备晚饭了。诺姆一般六点半到家，如今，他们都在一起共进晚餐。在餐桌上，诺姆总在吃饭的时候批评孩子，说他们叉子拿错了，让他们不要把胳膊肘放到桌子上，嚼东西的时候要把嘴巴闭上，所以气氛总是很紧张。之后，孩子们去做作业，诺姆在起居室里看报纸，米拉就去打扫厨房。孩子们已经会自己洗澡了，她只需提醒和监督他们，等他们洗完再去把浴缸刷干净。他们可以在睡觉前看会儿电视，但他们都得看诺姆想看的节目。有一次，她坚持让他们看儿童节目，诺姆就生了一晚上的气。他们看电视的时候，她就和他们坐在一起，看看书或缝缝补补。然后，他们就上床睡觉了。诺姆会多坐一会儿，到十点钟，他就会在椅子上睡着。她走过去摇醒他："诺姆，别在椅子上睡。"他醒来，站起来踉踉跄跄地回卧室去。

米拉关掉电视。这时，她已经太累了，没法专心看书。可她还不想睡。于是她给自己倒上一杯白兰地，关掉所有的灯，坐在起居室角落的窗子旁，一边喝酒，一边抽烟，直到十一二点才去睡觉。

她知道，自己正活在美国梦里，她索性就给自己戴上这副面具。她在有档次的理发店里做头发，理发师见她有白头发，建议她染发时，她就听从了他们的建议；她买了昂贵的针织三件套；她还做了指甲；她有一沓信用卡。

当然，也会有美妙的时刻。有时候，在给孩子们叠被子时，她会想到他们，心里充满柔情。她会躺在他们的床上，把脸埋在床单里，轻轻闻一闻，床单上还残留着孩子们的味道。有时候，她一边喝咖啡一边看报纸，阳光从厨房的大窗户里斜照进来，倾泻在木桌上，她的心就会平静下来。有时候，她穿好衣服准备出门时，会慢慢地从这大房子里走过，感受它的干净和整洁，心里想着，这种整洁有序带来的舒适感，或许就是她最大的愿望了，也许，这样就足够了。

她并非不幸福。她过得比她的朋友们要好。她的朋友们都有各自的烦恼。整个下午，听了莉莉、萨曼莎或玛莎的抱怨后，回到她那安静整洁的家中，那种感觉真好。在了解了其他人的生活后，她还有什么好抱怨的呢?

首先是莉莉的生活。

04

女人在年轻时都是好看的，而莉莉则称得上美艳动人。她生着一张轮廓分明的古典式脸庞，浓重的眉毛，线条清晰的下巴，还有一双精致的棕色大眼和修长的脖子。她的身材也很完美，是那种你梦寐以求的身材：肩膀不宽不窄，纤腰细腿，前凸后翘，小腹紧实而平坦，各部分比例恰到好处。她将头发和眉毛染成了红色，喜欢穿艳丽的衣服——上面装饰着亮片、雪纺纱和银线。每当莉莉走入餐馆或酒吧时，所有的男人都会回头看她。如果她意识到这一点，也许会很高兴。可是她并不知道。她甚至没有意识到自己的美丽。她一直在担心自己的容貌。她从杂志上学习如何化妆，花上几个小时来试验不同牌子和种类的化妆品。她在脸上的某些部分施以暗色粉底，再在其他地方施以明亮的浅色粉底，鼻子周围的出油区则用另一种特制的粉底。她修了眉，小心翼翼地给它上色。她在眼周要用三种不同的化妆品，又在粉底之上擦了胭脂和扑粉。谈起化妆品，她可以说得头头是道。米拉不明白她为什么这么在乎化妆。“你这么漂亮，根本就不需要化妆。”莉莉定定看着她。“啊，你是没见过我不化妆时的样子。”莉莉很认真地说，“怪吓人的。”她把自己的外表描述得一无是处，到处都是缺点。

她的生活也如出一辙。表面上看起来，什么都好。她的丈夫卡尔是一个沉着而友善的人，好像无论发生什么他都不会激动。在孩子们遇到危险的时候，他总会说：“没关系，莉莉，不会有事的。”他们最大的孩子安德里亚似乎遗传了他爸沉静的性格。而小卡尔（他们叫他卡洛斯）则有点儿难缠。然而，莉莉曾遭遇过非常严重的不幸，她刚

二十七岁就切除了五分之四的胃。不知为什么，和别人说起话来，她总是很痛苦的样子。她的声音忽高忽低，说话时总爱扯着头发或是咧着嘴。人们说，“莉莉很情绪化”，或是“莉莉有些焦虑”。如果换个场合，谈话可能就到此为止了。可莉莉和米拉所处的文化让她们相信幸福是一种不可剥夺的权利。说一个人不幸福，米拉会去追问为什么这么说。于是人们又补充道：“莉莉脑子有病。”那已经不是描述，而是一种评判了。莉莉并不去追究她为什么不幸福，她似乎知道为什么。在谈话当中，她从一个问题跳到另一个问题，做一些隐晦而含糊的评论，你很难从中推断出让她烦心的到底是什么。她总是顾左右而言他。

她们还住在梅耶斯维尔，米拉曾和莉莉谈起她的童年。那是很残酷的，你不得不因痛苦的童年付出代价。那些经济理论都建立在错误的基础上。在生活中，你因痛苦而付出代价，因快乐而获得报偿。莉莉的父亲是个疯子。他是个操意大利口音的瘦小而亲切的人。从表面看，他是一个好男人。他撑起他的家庭，不喝酒，也不做坏事。他和莉莉的母亲的婚姻是由家里包办的。当时莉莉的母亲才十六岁。她不想结婚，也不喜欢这个男人，就离家出走了。可是，俗话说得没错，离开家，女人什么也做不了。她在外面很害怕，也没法照顾自己，于是她决定回家，还提前给家里发了电报，告诉他们她的车次。家里人在中央车站接她，她的未婚夫也一起去了。就在车站中央，当着她家人的面，他将她暴打一顿，她的一只眼睛肿了，鼻子也血流不止。一个月后，她嫁给了他。女人还能需要什么？[(69)]那是一个西西里的旧式家庭。

结婚之后，他对妻子照打不误。孩子们出生后，他那无名的怒火又找到了新的发泄对象。他做砖瓦匠养活他们，他们从没饿过肚子，

只是常常鼻青脸肿。他用多年积蓄在布朗克斯区买了一座三层小楼，并把顶楼租了出去。至于他如何残忍，以及莉莉的童年如何痛苦，我就不一一赘述了。这就够了。

高中毕业后，莉莉想到艺术家的画室工作。她一直想当一名画家，尽管她也不太清楚画家是做什么的。家里人认定这样的目标证明了她的叛逆和自私。每当父亲气哼哼地进来寻找发泄对象时，母亲总会喊道："打孩子们！别打我！"母亲给她找了一份在服装厂上班的工作。这样一来，她每周能赚二十五美元，交给家里二十美元。可就算她开始工作了，父亲还是会打她。

有一次晚上挨了打后，第二天早上，莉莉看着镜子里的自己：脸是肿的，肩膀上还有伤痕。她壮着胆子对母亲说："妈，我十八岁了，我可以给家里赚钱了，不再是一个孩子了。他什么时候才能不打我？"

对于她母亲来说，这番话一定很可笑，因为她自己都还带着伤呢。但她还是对莉莉的桀骜不驯大为不满，冲她嚷道："只要你还住在这家里，你就得挨打！"

莉莉暗自决定，她要逃离这个家。

她把每一分钱都节约起来。除了从午餐费里省钱，她周六晚上也不和姐妹们一起去看电影了，那可是她唯一的乐趣，可她并不觉得这是一种牺牲，为了实现她的目标，别的一切她都可以不在乎。她的工资涨了一点儿，她并没跟家里说。几个月后，她存下了一小笔钱。

你也许会说，莉莉这样是在承认失败，她并不是真的想离开家。如果她真的想，就会拿那笔钱买一张去皮奥里亚或芝加哥的火车票。可是莉莉平生从未走出过布朗克斯，从没有单独行动过。她很害怕，

她的眼界非常有限。她在离家五公里的基督教女青年会租了一间房子。也许，她并不想切断与家人之间的联系，只是想维护自己的独立和自由而已。她很聪明，每天去上班时，她都会在挎包里装一件衣服，下班时就留在工厂的柜子里。到了周五晚上，她就假装和朋友去看电影，悄悄地用一个纸袋把这一周积累的东西装起来，带回那个她租下却没住过的房间里去。她逐步地集齐了所有生活必需品。她不敢带走所有的衣服，那样会被发现的。接着，她要把缝纫机也带出来，那是她唯一的贵重物品。一开始，她每天就带些小零件，可马达是个问题。于是，她等待着最后一天。在一个周日，她的父母去亲戚家了，她把马达和她的最后一些个人物品装进一个纸袋子里，离开了家。她留了一张便条，告诉父母别担心她，她受不了家里的情况，所以搬出去住了。

她觉得女青年会的那间屋子简直像是宫殿一般。她自由了！

傻莉莉，她竟然还去工厂上班。没过多久，周二那天，她下班时父亲正等在外面，教区的牧师也一起来了。父亲一把将她从下班女工的行列中拽出来，粗暴地拉着她的胳膊。他朝她吼着，说她是贱人，是淫妇，是竟敢离开父母的坏女人。他扇了她一个又一个耳光。牧师就在一旁看着。她啜泣着，试图解释，为自己的贞洁辩护。她说她住在女青年会，她并没有乱来，可是根本没用。她父亲看向牧师，希望他认同自己给女儿定的罪，而牧师也真的认同了。他们一路推搡着她回到青年会，收拾好她的东西，把她拖回了家。牧师在她家里喝了杯酒，吃了些自家做的蛋糕，觉得自己已经尽到了维护道德的责任，就离开了。莉莉则因为自己的放荡行为受到了惩罚。之后，她再也没去过教堂。

她终于明白了，要想脱离父亲的家，只有一个办法。她开始四处留意。虽然她的性本能非常强烈，可她从没在那个禁区中花过心思，她还有更加迫切的问题要解决。她得到父母的允许，可以去“约会”，这就对了，她终于有了自己的空间。不久后，她认识了卡尔。他温文尔雅，完全不像她的父亲。无论是他的个性，还是他的生活都很稳定。得到父母的同意后，莉莉和卡尔订了婚。从那一刻起，一切都改变了。她得到了更多的自由，父亲也不再打她了，虽然偶尔还会轻拍一巴掌。她明白了，如今，她已被看作另一个男人的财产。

因为卡尔很温和，这种约束对她来说倒像是一种解放。她的行动越来越独立。她二十岁时，一天晚上回到家后，她宣布自己已经辞职了，还租了一个店面，打算开一家服装店。父母甚至都没问她哪儿来的钱——也许他们以为是卡尔给她的吧。但那是她一年半的积蓄。他们耸了耸肩，他们不再对她负责了。

傻莉莉啊。对于服装生意，她又知道些什么呢？她开始往返于各工厂间，进一些自己喜欢的衣服，估算着利润。她每天都去店里，从早忙到晚。她精力充沛，乐此不疲。一到周六晚上，她就从店里挑一件衣服穿上，化上浓妆，和卡尔一起去夜店。卡尔喜欢带她去夜店，他喜欢盛装打扮地带她去炫耀，喜欢花钱和朋友们一起玩儿。但他并不急于结婚。

莉莉的生意并不景气。她不够心狠，没有经验。有些女人周五买了衣服，周一就拿来退，而衣服明显是穿过的。她不知道怎么拒绝。另外，她对衣服的选择也不够客观，只是根据自己的喜好进货。她撑了一段时间，一个人守在店里，热情并未减退。她就这样苦撑着，直到所有的积蓄都花光，连房租都交不起。她的美梦只持续了一年。最

终，她含泪以低于成本价盘出了剩余的库存，宣布破产。之后，她就嫁给了卡尔。

05

卡尔沉静的外表源于他严格的自我克制和性格遗传。卡尔五岁时父亲就抛弃了他们。他的母亲是一个冷淡而沉静的女人，她找了一份给人打扫房屋的工作，五个孩子大部分时候都自己待在家。她的收入微薄，每天早出晚归。当她疲倦地回到家时，家里乱七八糟，孩子们也饿着肚子。于是大女儿玛丽就尽量帮忙。可正如卡尔后来所说，玛丽很"自私"，她想要自己的生活，她只是心不在焉地做做饭，仅此而已。她做了四年，到她十八岁的时候，她就搬出去住了。家里没人打扫，没钱去采购。对于一个孩子来说，那种生活很凄凉，而对于卡尔这种那时就已经很讲究的人来说，更是令人沮丧。所以，即便他长大以后，也从不帮忙做家务，哪怕是举手之劳。他认为那是女人的事。卡尔一度看不起母亲的软弱，怪她没能力操持家庭，怪她没有给自己一个像样的生活环境。

每个孩子都必须工作。他们要做一切力所能及的事——卖报纸、擦鞋、跑腿，为杂货店擦地板。老三在十二岁那年得肺结核死了。玛丽不管他们以后，莉莲接替了她。最小的孩子卡尔也跟着哥哥埃德温到街上去游荡。这让他们体内的躁动得以释放。没有工作的下午，他们就去运动、捣乱和打架。有一次，他们去偷水果摊上的东西被抓住了；还有一次，他们把当地的一个"娘娘腔"绑在挂晾衣绳的杆子上，后来有人发现了那孩子，才把他放下来，不然他就被勒死了。这两件事都没什么值得大惊小怪的。这些年来，街上的野孩子不断被送进少管所，再后来就进了监狱。卡尔开始思考起他的未来。

卡尔总说，“二战”使他交了好运。他的身体有点儿缺陷，倒也不是多严重，主要是小时候营养不良所致。可这些缺陷足以让他被定为4-F[(70)]。所以，当其他男人被选拔入伍时，卡尔却在一家兵工厂谋得一份工作。他刻苦学习，终于成了一名技术精湛的机械师。他的技术非常好，这或许是他的德国父亲将精确有序的本能遗传给了他。他工作很出色，大家都喜欢他。在大街上的那些年，让他学会了如何保持沉着冷静。他看上去很冷静、随和、友善，也不会妄自评价别人。至于他的外表之下是什么，你只能去猜了。就连莉莉也说不清。他从不敞开心扉。

卡尔、埃德温和莉莲都工作了。他们让母亲辞掉工作，搬进漂亮的公寓享受天伦之乐。可是这个女人太虚弱了，已经累垮了。她早就放弃了一切希望。她做饭，上街买东西，可她从不学着去用他们给她买的洗衣机。她会胡乱地打扫一番，但总是扫不干净。卡尔童年时期对她的蔑视有增无减。他觉得是她意大利人的本性让她变得如此懒散。她已经油尽灯枯了，本以为她能享受几年奢华日子，但不过两年她就死了。直到她死，比尔也不曾改变对她的看法。

虽然卡尔不反对结婚，但他也不想改变自己的生活。工作日的晚上，他和老朋友一起出去玩儿，打打扑克；周六晚上，他带莉莉出去；周日，他几乎睡一整天。他享受这种生活。母亲死后，他的家就分崩离析了。埃德温结了婚，莉莲在曼哈顿找了份工作，也搬了出去。所以，莉莉的店倒垮得正是时候。对于卡尔来说，结婚是他延续目前生活的最好方式。他催促莉莉赶快找一份工作。她为此很高兴，因为在她看来，她似乎不会再像母亲那样受压迫了。她在高档办公楼找了份前台接待员的工作。卡尔说这工作不错，虽然赚得不多，但工作很轻松。她后来才渐渐发现，虽然卡尔从不明说，但他希望她工

作，是为了有钱去夜店。他还希望她把家里收拾得井井有条，打扫得干干净净，希望她默默地去采购、做饭、洗衣服。他并没有明说，但如果你哪里没做好，他就会冷冷地说“你还没洗衣服呢”，或者“莉莉，厨房的地板好脏啊”。但他从不帮忙。他坐在椅子上看报纸、看电视，偶尔站起来指点她哪里没做对。她和他顶嘴，可总是落于下风。卡尔从不抬高声音说话，只是冷眼瞧着她。如果她做事出现什么马虎或疏漏的地方，他就很瞧不起她。他在床上背过身去，碰都不让她碰一下，好像她的身体很脏似的。

潜移默化之下，莉莉的独立和勇气瓦解了。如果他像她父亲那样打骂她，她还能鼓起勇气反抗。可情况变成这样，她就只能乖乖就范。他的蔑视是那么冷酷，所以她想尽办法不被他蔑视。她不停地擦洗，用吸尘器除尘；她费尽心思研究菜谱。可他还是能找出瑕疵来：一个没有擦的壶，一顿他不喜欢吃的饭。很多个晚上，他都背对着她睡。在蜜月期间，他发现莉莉性欲旺盛。这很奇怪，好像不太符合课本上的知识。可莉莉的确享受性爱。她的高潮一阵又一阵，而卡尔则满腹狐疑，一脸厌恶地看着她。有时候，她用手指轻轻触碰卡尔，他会打着寒战避开。对她来说，这比任何惩罚都要伤人。她感觉，他似乎认为她很放荡，而她则极力证明自己是值得尊敬的。

虽然卡尔常常背对她，但莉莉还是怀孕了。这着实让卡尔震惊。有了孩子就意味着他这种生活的终结。莉莉不得不辞去工作，那样一来就没钱供他和朋友们一周打三次扑克了，周六晚上也没法到卡迈恩家的夜店去和朋友们消磨时光了。孩子整天都哭哭啼啼的，需要你去哄。他坚持让莉莉做流产。

莉莉就像奴隶一样服从了。她如机器人一般接受了这件事，几乎没机会看清肮脏的手术室和周围的环境。可是，这件事改变了她，也

改变了她和卡尔的关系。对于这次流产，她永远也不会原谅他。但她并没有对他提起，也没有和任何人说过。直到多年以后她才提起这件事。经历这件事后，她对他变得冷酷了。她也不确定自己真的想要一个孩子，生孩子让她感到害怕。可是，流产这件事毁掉了她内心深处的某种东西，她不曾意识到自己还有这种感情。生孩子变得非常重要。在她和卡尔婚姻里进行的权力斗争中，那是胜利的标志。几个月后，她又怀孕了，这一次，她坚决要生下来。无论卡尔说什么，她都无动于衷。即便他从此拒绝和她做爱，她也毫不动摇。她甚至不用辞去工作，因为她被解雇了。前台接待员的工作不适合显怀的孕妇。卡尔希望她再找一份工作，至少再工作几个月，可是她拒绝了。她在争取自己待在家里的权利，只需把家里打理好就行了。她仍然在努力做到让卡尔满意。卡尔不情愿地抱怨着，他推掉了两个晚上的牌局，周六晚上也不去夜店了。莉莉吵嚷着要卡尔带她出去。卡尔每两周带她去一次中餐馆。“鱼与熊掌不可兼得。”他不满地说。莉莉生了一个女孩，一个平静而快乐的孩子。宝宝哭闹的时候，卡尔就喊莉莉，自己权当听不见。莉莉很不解，她感到自己赢了这场战役，却输掉了整个战争。

在莉莉的敦促下，他们搬进了杰克逊高地的一座小房子里。两年后，莉莉又怀孕了。她生下了一个情绪热烈、好动、不怎么听话的孩子。卡尔又找到一份好工作，公司总部在新泽西，他们不得不搬家。他在郊区买了一个小房子。他想念他的老牌友们，现在他只好待在家里看报，看电视，修整草坪。他养成了一种习惯，无论莉莉怎么和他吵嘴，无论她说什么，他都回答：“好了，莉莉，没关系，会好的。”

06

卡洛斯是个个头很大的婴儿，脑袋很大。他两岁时脑袋就已经像四岁孩子那么大了。他的性情也很暴躁，易沮丧、易怒，动不动就发脾气。他令莉莉想起了她的父亲，她害怕他。他不住地往她身上爬，总是向她伸出手，摸她，抱住她的腿。而她则不断地推开他。她不喜欢他在她身上。她把他的手从自己的耳朵上拿开，只许他抱着她的脖子，或者只许他抓着她的胳膊。有时她会把他的两只手都拿开，把他放在地板上，他就开始大哭大闹，叫得脸色发青。

莉莉对这个孩子的冷淡似乎起到了相反的作用（两个孩子卡尔都不会管）。一方面，他非常害羞，如果陌生人进来，他就用双手遮住脸。虽然他已经会走路了，可有客人在时，他会爬到角落里躲起来，即便是熟悉的人来也是如此——比如他的外祖母。另一方面，在莉莉面前他就非常不客气。等他再长大一点儿，他对待外界的态度时而腼腆，时而富有侵略性。他对认识的孩子非常粗暴，可见了陌生的孩子又会躲起来。

五岁时，他不再去摸莉莉了。即便她去摸他，也会被他推开。他学会了父亲那一套隐晦的刻薄劲儿：“你说你能做好什么？你什么都做不好，你连地板都擦不干净。你为什么还不去擦地板，蠢货？”莉莉听了会心里一颤，然后责骂他。等卡尔回来，她向他抱怨，卡尔总说：“没关系的，莉莉，他还是个孩子，等他长大了就不会那样了。”他坐到餐桌旁，还不忘加上一句，“再说，他说得也没错，你看，你都没把叉子放在餐桌上。”

他们说得没错，莉莉为自己没当好家庭主妇而感到内疚。她把房间收拾得很干净，可她自己却乱成一团。她的头脑非常混乱，因为她知道自己曾经想当一名家庭主妇，和孩子们一起待在家，可内心深处她又深感困扰，她并不喜欢这样的生活。她认为这都是卡尔的错。他从不和她交流，从不陪孩子们玩儿。于是，她开始对卡尔抱怨、唠叨。一到晚上，每当她开始这些长篇大论时，卡尔就会叹口气，放下报纸，关掉电视，双臂环胸坐在椅子里，面对着她。

“好吧，莉莉，好，好。你想聊什么？”

她顿了顿：“嗯……今天工作怎么样？”

卡尔沉默了好一阵儿，思索着。最后他说：“嗯，对了。今天的确发生了点儿事。几个小伙子带着工具和电线到店里来，他们又是钻孔，又是钉扣环、接线，忙活了足足一个小时。然后，他们在店里另一头装了一部新电话。”

莉莉不自然地笑了笑：“卡尔……”她嗔怪道。

他说完拿起报纸，“就这些了，莉莉。今天工作时就发生了这些事。”

她抱怨他不管孩子们。比如，除了饼干和花生酱三明治，卡洛斯什么也不吃。他得学会好好吃饭。卡尔就会随他去。他说：“好了，莉莉，没关系，他想吃花生酱就让他吃好了。”可是每次卡洛斯不肯吃饭，卡尔就会站起来，抓起他的胳膊，把他拖到房间里，用皮带抽他。莉莉就会哭喊着，攥紧双手，不知所措。他则无动于衷地看着她说：“哦，你还想怎样？是你说他得学会好好吃饭。我不明白你到底想怎样，莉莉？”

莉莉和他一样倔强，她始终没有停止抱怨。一年又一年，她的抱怨声此起彼伏。卡尔再也受不了了，他打电话叫他哥哥来，和一群朋友一起忙活了三个月，就在车库旁边盖了一间屋子。那屋子又大又明亮，还带浴室和通往家外面的楼梯，从家里面是过不去的。卡尔搬了进去。下班回来后，他会和家人一起吃晚饭，吃完饭后，他马上就回他的房间去。只有他有那房间的钥匙。他在那里安静地看电视，看报纸，睡觉时也不会有人摸他了。莉莉一见到他就开始嚷嚷，而他则温和地回答:“你看，房子是你的，孩子也是你的，账单我来付。我们还一起出门，不是吗? 没有人会知道的。你还有什么可抱怨的? ”米拉就是在这时遇到了莉莉，她对莉莉社交时那俗艳的打扮感到好奇。莉莉似乎没想去吸引男人。米拉从没想过，莉莉是在引诱自己的丈夫。

07

米拉的生活已与从前截然不同。她彻底过上了轻松的新生活。只有早上不太好过。她讨厌起床。诺姆先是叫她，叫不醒就把她摇醒，醒来后，她像一个疲惫的醉汉一样摇摇晃晃地下楼去，倒一杯咖啡。

早上的时候，孩子们和她一样不开心。他们会争吵，抱怨早餐不好吃。鸡蛋煮久了他们不吃，煮得不够久他们也不吃。他们不喜欢吃麦片粥，他们想吃英式松饼或烤面包片。当他们抱怨自己好可怜时，米拉就离开厨房去穿衣服。等她将他们送到校车站回来后，常常需要把他们的早餐倒掉。

她回来以后，看到那油腻的煎锅和乱七八糟的桌子，心情瞬间低落，她得打扫卫生。下午会稍微好过些。虽然要还贷款，可家里的钱还是够用的。诺姆唯一舍得花钱的地方就是房子，所以米拉的下午就用来计划如何装饰房间，买家具、地毯、帷幔、灯和装饰画。慢慢地，家里就什么都齐全了。可是，东西一多就更难收拾了，于是她买了一个小的文件盒和几沓规格为2厘米×3厘米的卡片。她在每一张卡片上写下一个需要完成的任务，然后分门别类地将卡片装进文件盒里。标题为“擦窗子”的那一沓注明了家里每一个房间的擦窗任务。每当她擦完一个房间的窗子，就在卡片上记下日期，把它放到那一沓卡片的末尾。“家具抛光”“洗地毯”“抹瓷器”也都是如此安排。她定期将餐厅瓷器柜里的所有餐具拿出来，用手洗干净（这些都是好瓷器，她可不敢交给洗碗机去洗），再放回洗干净的架子上。对于厨房也是如此；对于书籍她依旧如此。她把它们搬出来，仔细拂去灰尘，再放回那擦拭过的、一尘不染的、打了蜡的书架上。她没有把普通的日常打

扫记在卡片上，只记下了那些大规模的任务。所以，每天她把那些小的杂务（如打扫厨房、叠被子和打扫两间浴室）做完后，还会进行大扫除，擦洗窗户和镜子，给目之所及的每一寸木地板打蜡，清理小的装饰物，拂去天花板上、墙上和家具表面的灰尘，还要用吸尘器为地毯除尘。之后，她再把完成的大任务标注在相应的卡片上。她解释说，这样可以避免遗漏。她把整个房子清扫一遍要花两周，也就是十个工作日。她不会在周末的时候打扫卫生。对于那些超大型的任务，比如清洗厨房和食品储藏室的所有餐具，她一年只做两次。洗窗帘也是如此。这是代代相传的家政方法，米拉的母亲也是这样做的，只是没有卡片。她母亲在搓衣板上擦洗床单和衬衣，走路去两公里外的地方采购。沃德家总是窗明几净，空气中弥漫着一股柠檬油和肥皂的清新味道。

每天早上做完家务后，米拉会感到非常满足。接下来，她就去洗澡，用昂贵的沐浴精油，在全身涂满高级润肤露。她觉得这是一种莫大的享受。她穿着用料讲究的丝绒长袍，站在巨大的壁橱门前，挑选一套下午穿的衣服，然后再根据衣服挑选出与之相配的香水和化妆品。她换好衣服从房间里走出去，在阳光中享受着家里的安静、有序，欣赏着抛光的木头在阳光下耀眼的光芒。婆婆给了她一个老式座钟，上面有一块拱形的大玻璃罩，米拉以前也有过一个类似的，它每到整点会报时，每过一刻钟就响一次铃。它的嘀嗒声很大，在楼下的每个房间里都能听到。她一边走一边听着它的嘀嗒声，感受着这种秩序与平静、清洁与舒适。她走进厨房，上午的晨光已经消逝，淡淡的光芒洒在旧橱柜上，透亮的瓷器、古老的陶罐和水杯、美丽的盘子在架子上整齐地排列着，光洁明亮，闪闪发光。这是她一手创造的美。时钟嘀嗒作响。

接下来，她要么出去采购或是办事，要么就去会朋友。如今，孩子们都长大了，她可以多在外面逗留一会儿，到四点钟才回家。可是，她经常一回到家就生气，地板上不是有脏脚印，就是干净的墙上有手指印，要么就是毛巾脏兮兮的。她对孩子们发脾气，可他们根本不理她。她知道，他们还不懂。干净和整洁就是她的生命，她为此付出了一切。

回家之后，她总是又得出去。孩子们预约了牙医，还要参加少年棒球联合会的比赛，出席童子军会议。克拉克要去上小提琴课，诺米要去学小号。周六早上，她要带孩子们去上骑术课，并等他们上完课接他们回家。而此时诺姆正在外面打高尔夫球。她的夜晚比以前平静多了。最近诺姆很忙，经常不回家吃晚饭。她习惯了让孩子们早早吃饭，等诺姆回家再吃晚饭。后来即使诺姆回家吃晚饭也如此安排。这样好多了。他们吃完饭就去做作业，做完就看电视。夏天的傍晚，他们会出去打一会儿球，然后洗澡睡觉。没有孩子们在餐桌旁，诺姆会吃得更香。大约九点钟以后，她就闲下来了。诺姆会坐在那儿看电视，她间或抬头瞟一眼屏幕，又埋头看她的书。诺姆很早就困了，上床去睡觉。她喜欢一个人坐在那儿，聆听着这沉睡的家里的寂静和屋外的吵闹声——一声狗吠或一阵汽车发动的声音——融入时钟的嘀嗒声之中。

天气好的时候，她会打理一下花园。春天，她会开车去苗圃，选几箱春季开的花，比如三色堇、紫罗兰、番红花、鸢尾、铃兰、黄水仙和长寿花，把它们精心栽种在潮湿芬芳的泥土里。空气柔和微润，她喜欢用手去摸那凉爽、潮湿而松软的土壤。她站在那儿，环顾四处，计划着如何布置花园。她要买一些刻着精致花纹的白色铸铁，围

在假山花园的旁边作为篱笆。她还在露台上摆了躺椅和带玻璃面的桌子，并在花园里挂了一个小鸟投食器。

在诺姆不回家吃饭，或者吃过饭又出去开会时，米拉会用晚上的时间看书。到十一点左右，她会给自己倒上一杯饮料，关上灯，坐下来陷入沉思。他一般不会太晚回来，一般都在十二点左右。从车库走到厨房时，他总会在门阶上绊一跤，他就会大声抱怨："真是的，你为什么就不能留盏灯？"可她还是会把所有的灯都关掉。

她会给他端来吃的，可他总是不饿。他会给自己倒一杯黑麦威士忌或白兰地，然后坐在她对面。这时灯已经亮了。

"今天过得怎么样啊？"

"还好。"他会叹口气说。他解开领扣，松了松领带，看起来很疲惫。那个烧伤的病人已经好转了。那个得荨麻疹的病人病情比他们想象的严重，已经转移到体内了。可怜的沃特豪斯太太得了癌症，癌细胞已经扩散，没有希望了，他已经移交给鲍勃医生。他们可以对她采取放射性治疗，但那只会延长她的痛苦。可她的孩子们仍然想治疗。他和鲍勃已经向他们解释过，那样会花很多钱，而且没什么作用，只会延长痛苦。可他们仍然坚持要这样做。他们想让自己觉得已经尽一切努力救她了。

"他们觉得内疚，因为他们希望她死。"

他愤怒地喊道："你怎么能这么说？真是荒唐！你都不认识他们，却说出那样的话！他们只是想为救她全力以赴而已。她可是他们的母亲啊，我的上帝！"

米拉养成了一个习惯，喜欢胡乱在脑中编一些打油诗。但她从不写下来，从不会有意识地这样做。现在，她又开始在脑中作诗了。

鸟儿飞，鸟儿落，鸟儿不懂该想什么。

她说："他们明知道没用，却还要坚持，唯一的解释就是为了减轻负罪感。他们之所以会愧疚，是因为他们希望她死。"

"米拉，别胡扯了。"他厌恶地说，"你知道吗，不是所有人都像你，他们的动机很简单，他们只是想为爱的人竭尽全力。"

爱啊爱，头上苍天在，我们都以爱之名搞破坏。

她不说话，诺姆就换了话题："莫里·斯普拉特也去了诊所，你还记得他吗？他比你大两岁。我认识他是因为和他哥哥伦尼是同学，伦尼篮球打得很好。莫里说他哥哥现在是一家铝业公司的副总，卖室内壁板之类的东西。"他笑了笑，"天哪，简直无法想象！瘦得皮包骨的伦尼·斯普拉特现在是一名成功的商人，我是真没想到啊。莫里来诊所是因为头皮问题——头皮问题！他都已经全秃了，你能想象吗？秃得就像一个台球。真好笑！他在一家软饮公司工作，还向我透露阳光公司将与洲际罐头公司合并，开发罐装饮料。我可以投一股。"

"投一股？"

"买点儿股票。"

"哦。"

一阵沉默。

“你呢？你一整天都做了些什么？”

“我就打扫卫生啊。就是这儿。你没看见家里干净得发亮吗？”

他环顾四周：“我倒真没注意。”

“我还种了些花。”

“哦，好啊。”他善意地对她笑了笑。她的生活如此简单而温馨。她可以莳花弄草，并乐在其中。因为他赚钱给她花。

你整天都在做什么？
小男人对小女仆说。
你无所事事只会玩，
扫扫灰尘擦擦盘。
你随心所欲大声唱，
我却辛苦把房钱赚。

她清了清嗓子，开始说起她心里所谓的“家庭记事”：

“今天下午，诺米打棒球时把窗户玻璃打碎了。”

“你应该告诉他，他得拿出自己的零用钱来赔！”

“他又不是故意的。”

“我不管。他得学会负责任！”

“好吧，诺姆。我就说是你说的……”

“你为什么总让我当坏人？我以为你想把他培养得有点儿责任感呢！那个小鬼还以为钱是从树上长出来的呢！”

我家院里有棵摇钱树，
花开又花落，我却白辛苦。
每日锄草浇水把它养护，
财富邻人也羡慕。
树上的美元都归诺姆，
我只是普通的家政妇。

“好吧，诺姆。还有，克拉克的数学考试得了A。”

“好，好。”他站起来，叹了口气。他累了。他把杯子放在木桌上说：“我要睡了，明天可是个大日子。”

明天可是个大日子。她等他洗完澡，关了卧室的灯。她站起来拿起他的杯子，用睡袍的袖子擦了擦桌上的水渍。她把杯子拿进厨房，回来时又给自己倒了杯白兰地，然后关了灯。她从不和他一起就寝。

08

明天是个大日子。她在想，那是什么样的感觉。她的每一个明天都很忙——比如，明天她要整理客厅。但那仍然不算是大日子。大日子，会是什么样的呢？对此，她唯一能想象到的就是，早早出门，坐在车里或是开车——哦，开车去随便什么地方，去曼哈顿，或者去——去博物馆，或者去小岛边划船。总之，就是放着这些家务不管，想干什么就干什么。也不准时回家，让孩子们自己在家，自己找吃的。要很晚才回家，和诺姆一样晚，没准还有点儿微醺。

不，她当然不会这么做。她也不想这么做。孩子们会担心、害怕。诺姆做了他分内的事，她也该尽自己的责任。她也确实做到了。

有些晚上，他们会说点儿别的。诺姆回家可能稍早一些，他可能心情很好。她总是能审时度势，带着一点儿胆战心惊。这种时候当她问他今天过得怎么样，他会带着特别亲切的笑容看着她说："我们的小妈妈今天都做了些什么呀？"

米拉知道，诺姆认为她是一个很称职的母亲。他没有对她这么说过，但她听到他对别人是这么说的，而且他在责骂孩子们时，经常会说："你们有全世界最好的妈妈，怎么能那么做，让她担心呢？"但他自己对他们一点儿耐心都没有。他和他们一起吃午餐时，他们似乎总会犯错。他们经常因为小孩子家的琐事哭着跑回来，诺姆就会说他们没用。可是，每当诺姆如此问她时，她心里就很紧张。他脸上总是挂着同样的笑容，那是一种腼腆的、父亲般的笑容，是你会对刚爬到你腿上的小女孩展露出的那种笑容。这总会让米拉脸红，或者觉得双颊

发烫。这时，她会结结巴巴地说一些不相关的事，比如羊排的价格是多少，在干洗店碰到斯蒂尔曼太太，或者今年的家庭教师协会会议将投票表决给每间教室买圣诞树的事。无论她说什么，都是结结巴巴的，红着脸，舌头好像打了结，一副初次与人通奸的模样。可他好像从来没注意到。或许，他希望在他质问她的时候，她表现出紧张的样子，就像那些来来去去的年轻前台姑娘一样。或者，像那些得了阴道炎悄悄找他看病的年轻女子，当他提出一连串问题时，她们红着脸，屏住呼吸，小声作答。

为了表示爱意，他会耐心地听着，包容地等她说完这些鸡毛蒜皮的事。然后，他会亲切地看着她，稍微伸一伸手，说："去睡觉吧？"好像这是一个问题似的。有时她会说"我还是先看会儿报纸吧"，或者"我还不是很困"，可他还是会向她伸出手，这个时候，她知道她必须站起来，拉住他的手，和他一起去睡觉。她别无选择。她心知肚明，他也是。这是一条不成文的规定，或者它是一条成文的规定：他拥有对她身体的权利，即便她不想如此。仿佛履行职责似的，她会站起来，可她内心深处却在挣扎，在尖叫。她感觉自己就像一个被贵族霸占了初夜权的乡下姑娘。她感觉自己是花钱买来的，一切都明码标价：房子、家具、她，都是他的，仿佛这是白纸黑字写下来的。她站在那儿时，他就去检查灯和门锁，然后回来搂着她，轻轻地推她上楼进卧室。她那不情愿的样子似乎正能取悦他。

她开始感到自己走路的样子与往常不同。有时候，她会在美容院里或大街上，看到一个女人像她这样走着，好像她们的臀部、手臂和脖子是一件件借来的瓷器，需要特别呵护；好像它们是属于另外一个人的珠宝；好像那些动作不是由肌肉和骨骼做出来的，而是由外界的音乐指挥着的。她们的身体不是由肌肉和骨骼、脂肪和神经构成。她

们就像买来为酋长跳舞的女奴隶，她们那涂满浴油的柔嫩肌肤，在温水中洗浴，芳香四溢，却都是为了他。她们的身体只存在于主人的眼里和手中，无论他是否在场。她还记得，布利斯经常哼歌的那些天，就是这样走路的。米拉曾以为布利斯是在跟着音乐的节奏舞动。她不知道她现在走路是什么样子，但感觉就是那样。

诺姆总是坚持要她上他的床，他总是坚持戴避孕套。她的子宫帽用盒子装着，干巴巴地躺在床头柜里。她就那样躺着等他戴上它，已然有了一种无助和被侵犯的感觉。他总是戴不好。然后，他就压下来，靠近她，进入她，头往后仰，眼睛闭着。而她就那样躺着，无比讽刺地看着他，心想：他在想什么呢？是某个明星或者病人的身体，或者只是一种颜色或气味？他在想象着什么呢？这一切结束得很快，事后他从来不看她。他会马上起来，去浴室彻底地洗一遍。等他回来的时候，她已经回她自己的床上去了，闭着眼睛，让下身缓一缓，放松下来。他会说“晚安，亲爱的”，说完便上床，很快就睡着了。她则会躺在床上，花半小时或更久的时间抚慰自己，最后。她会陷入空虚，一种痛苦、残酷而又绝望的空虚。

多年以来，米拉已经了解了一些性知识。有几个月，她曾试着让诺姆和她以另一种更为温柔的方式做爱，可是诺姆完全拒绝改变。他认为自己的方式是最好的，除此之外，任何改变都会让他不高兴。所以，在他看来，那是不对的，是不自然的。除非他自己愿意尝试的。可他愿意的，米拉坚决不同意。诺姆可能觉得，能让他高兴的方式她也会喜欢吧，不然就是她和其他许多女人一样性冷淡。米拉放弃了改变他的想法，可她找到了别的方式，好让整件事于她不那么可悲。她尝试走神，让他以他自己喜欢的方式来，只要她心里不想着就好了。可是，她始终做不到这点，因为当他的脸触碰她乳房的那一刻，她的

心里就充满了愤怒，根本无法分神想其他事。不管时间多么短，她都有一种被侵犯、被利用、被勉强的感觉。月复一月，年复一年，这种感觉有增无减。任何表明他欲望的迹象都令她感到害怕。所幸的是，这种迹象出现的频率越来越低了。

09

米拉的朋友们也有了一些变化。葆拉和布雷特离婚了，她后来又嫁给了一个很像布雷特的人，只是比布雷特更活泼些，而且比布雷特有钱多了。罗杰和桃瑞丝也离婚了。桃瑞丝过得很不好，她在一个州政府机关工作，整天打印文件。萨曼莎高兴地宣布，她在家里待烦了，找了一份工作。米拉感到震惊。萨曼莎的孩子休吉才三岁，就连弗勒也才是个六岁的小孩。她认为这样做太过于贪心。萨曼莎不再染发，脸颊上也不再扑腮红，可她走路的样子仍然像一个机器娃娃。他们家的问题层出不穷。萨曼莎上班时，弗勒在学校生病了，发高烧，不得不让邻居帮忙照顾。萨曼莎将休吉也交给同一个邻居照顾，结果休吉从树屋里掉下来，摔断了手腕。萨曼莎赶到医院签家属同意书之前，他在急诊室里受了几个小时的罪。听到这些，米拉撇了撇嘴。之所以会发生这些事，全都是因为萨曼莎不在家。如果她安安分分在家带孩子，事情就不至于发展成这样，甚至根本不会发生这样的事。米拉自己是绝不会让自己三岁的儿子在树屋里玩的。每当萨曼莎打电话来，告诉米拉最近又出了什么祸事，她总会冷冷地批评她。

肖恩和奥利安搬到了巴哈马群岛，据她信上所说，肖恩从他父亲那里继承了一大笔遗产，他们在那里买了一艘小船，过上了天堂般的日子。玛莎又回到学校去了。一开始她只是旁听生，后来因为成绩好，被录取为全日制学生。她说，她想当一名律师。听到这话，米拉又撇了撇嘴，简直太荒唐了，诺姆也这样认为。待玛莎完成学业时，她都已经三十七八岁了，谁肯聘用一个没有经验的中年女律师呢？诺姆对米拉保证，玛莎连法学院也进不了。米拉是相信这点的。她只需

看看自己周围的情况，就知道诺姆说的是实情。最后米拉说“嗯，只要她高兴就好”，掩饰了她不高兴的真正原因——身边的朋友已经没剩几个了。大家都在工作、学习，或者已经离开。她只能在偶尔一次的晚间聚会上见到她们。后来，有一件事打破了这种局面。

那是莉莉的主意。她说，她已经很久没有出去过了，她的朋友桑德拉和杰拉尔丁也是，所以大家何不一起聚聚，再叫上以前的那群人，大家一起去打保龄球如何？玛莎和乔治、萨曼莎和辛普、米拉和诺姆、莉莉和卡尔，还有新加入的两对夫妇，他们都是卡尔和莉莉的老朋友。这听起来很不错，大家一致赞同。

没轮到她们的时候，她们就站在球场外聊天，还从吧台点了很多饮料。米拉很高兴见到他们。萨曼莎的状态让她很吃惊，她看上去紧张又疲倦，可嘴里却说个不停，就像她曾经唠叨家里发生的灾难。辛普还如往常一样，以谄媚而故作亲密的方式表现着他的圆滑。他很快灌下了两杯马丁尼酒，但他喝酒从来不会脸红。玛莎看上去很高兴。她小巧玲珑，有着瓷白的肌肤和一双深邃的蓝眼睛。她的样子很甜美，或许正因为这样，她才容易大惊小怪。

“啊，真是个不折不扣的白痴！”她正在笑乔治，“那个浑蛋！我告诉他放错了，他偏不听，他也不再退回去看看！就像瞎了眼的白痴一样，还在继续干！等到他发现镶板倾斜得都快和楼梯扶手平行了，他才停下来。天哪！”她笑着说，“结果，每块都斜了很多。我就朝他嚷嚷，可是，嘿，那个男人太没用了。”

乔治坐在那儿看着她，面无表情，但萨曼莎不太喜欢玛莎批评人的方式。如果是像平常一样的笑声，或者用更缓和一点儿的语气，这

也许会是个有趣的故事，可是玛莎的笑声中有太多真实的愤怒，她的措辞也太激烈了。

“噢，好了。”突然传来萨曼莎安慰的声音，“乔治是一个诗人，又不是木匠。辛普连灯都挂不好，最后还得叫我父亲出马。还记得吗，辛普？”她转向他，欢快地说。

“萨曼莎，其实我自己能挂好的。是因为休吉，他总是把螺丝钉拿走，又不知道丢哪儿去了。”

“得了吧，辛普！”

“是真的！”他几乎是在哀诉，“你做什么那孩子都会捣乱。”

“唉，至少乔治还尝试过，”米拉生硬地说，“诺姆根本管都不会管。上周，我还是自己把百叶窗穿起来的。诺姆就坐在那儿看球赛。”

“呃，米拉，他每天都要工作嘛。”卡尔懒懒地说。

“你以为我就什么都不用做了？”她尖锐地反驳道。

卡尔仿佛没听见她的话似的，继续说：“这样一来，他就能一边看球赛，一边看你的屁股。”

乔治避开了这场由他的毛病引发的谈话。他总是尽量不和人交谈，要说话也是跟女人说。乔治在一家大公司做无名的工作。他业余时间会写诗，但从没拿给任何人看过。他把阁楼简单修理了一下，把他收集的那些神秘的书放了进去，他在家的大部分时间都待在那里。他们有两个孩子和一辆开了九年的破车。玛莎每次坐上去都会边踢边骂。男人和女人都觉得乔治很奇怪，因为他从不站在厨房里谈论足球

和汽车。他总是和女人们坐在一起，有时候会和她们聊天，但更多时候一言不发。他曾经对米拉坦言自己更喜欢女人，说她们更加活泼、有趣和敏锐，她们会和别人打成一片，而男人就不会。每次和乔治聊天，他都会把话题引向某个神秘的教义之类的东西。他可以讲上几个小时的卡巴拉[71]或者《吠陀经》[72]。没有人会对此感兴趣，也没有人会听。如果从这些还看不出他一点儿都不像男人，那么，还有他瘦小的身材，像挂在铁丝衣架上的软料衣服似的无精打采。他颤颤巍巍，膝盖弯曲，看起来总是一副要跌倒的样子。米拉觉得他简直像是羞于拥有一具躯体，而他沉浸在他的"研究"中时，甚至会忘了这具肉体的存在。不过，乔治喜欢跳舞，而且跳得不错，玛莎常说，他还是个性爱高手。

"你该和乔治试试的，"每当米拉抱怨她和诺姆的性生活时，玛莎就会说，"我说真的。他的床上功夫很棒。"这时，米拉会略带狐疑地盯着她。她从没听一个女人这么说过自己的丈夫。"如果说我们的性生活有什么问题，那都是我的缘故。"玛莎坚持说，"我们做爱的感觉很好，只是我到不了高潮。"

"自慰呢？"

"不能，自慰也不能。不管怎样，就是到不了。不过，乔治倒是乐意花上几个小时来帮我，他甚至很高兴能帮我。但还是没用。我想我该去看看心理医生了。"

轮到米拉和玛莎之后，她们就去打球，回来后远离人群，两人单独坐在一起。

"莉莉的朋友都很奇怪。"米拉不以为然地说。

“是啊，很与众不同。”她们暗中把他们四个观察了一遍。哈利又矮又胖，面色灰白。她们听说他做了违法的事，喜欢赌马还是什么的，可他的形象与电影里的罪犯一点儿都不符合。他看上去阴郁中带着疲倦，好像连睁眼都很费力。汤姆则是个大块头，他个子很高，肌肉发达，看上去像是干重体力活的人。他发色很深，眉眼深邃，总是与不熟悉的人保持距离，皱着浓眉打量别人。他的妻子也不太与人接近，她没有待在他身边，但离他也不太远。她穿一件镶银线的淡蓝色包身裙，薄薄的针织面料紧裹住身体。她的身材还不错。她把淡蓝色的缎面高跟鞋脱下来，换上保龄球鞋，把换下来的高跟鞋放在凳子下面，上面放着她的银色手包。她的头发染成金色，高高地盘在头顶，还戴了假睫毛。打保龄球的时候穿成这样，是有点儿另类。

莉莉打倒了三根球柱，叹了口气，转过来加入玛莎和米拉的聊天中。她重重地坐在长凳上。她今天也穿着参加派对的裙子，缎面衬衫配短上衣，头上还插了一把水钻发梳。

“那个杰拉尔丁可真不简单。”玛莎说。

像她丈夫一样，杰拉尔丁也比较矮小，还有一点儿丰满，但凹凸有致。她精力非常充沛，一边说话，一边摆弄着手中的木球，用力把球抛出去，让它在球道上一直滚到头。她看起来有用不完的力气。

“是啊，她很性感，向来如此。”莉莉说。

米拉目不转睛地看着那个女人。性感是什么意思？她什么地方让人觉得性感了？她并不比她们中任何一个人更有魅力，尤其比起莉莉。照米拉看来，她有点儿胖。她并不像其他女人那样扭动腰肢，也

没有弯下身子，或有任何搔首弄姿的举动。可那些男人似乎很为她着迷。

“那个——他叫什么来着，莉莉？那个大个儿……”

“汤姆。”

“噢，对，他看起来好像很讨厌她。”

那个男人正在看杰拉尔丁打球，他的表情很阴郁。

“是啊，”莉莉叹了口气说，“他很奇怪。你知道吗？杰拉尔丁人挺好的，风趣活泼。可是汤姆，呃，我说不好。他们都是老邻居，卡尔和汤姆、哈利和迪娜[(73)]，他们都是从小一起长大的，只是迪娜年龄要小一些。那些男人都很奇怪，他们都很守旧。要说卡尔不好，那汤姆就更糟糕了。他们不知道怎么去生活，只知道怎么去扼杀。哈利还好，他对杰拉尔丁不错。偶尔会有像黑手党一样的人从黑色轿车里出来恐吓她。我猜他们是来找哈利麻烦的。可怜的桑德拉，她从没走出过家门。汤姆把她锁在家里，他自己拿着钥匙，所以我才策划了今天的派对，我想帮帮她，让她喘口气。”

“你的意思是他真的把她锁在家里？”米拉惊呼。

“我是说……她住在法明顿的一座小房子里，距离商店很远，而她又没有车。”

“她的朋友有车吧。”

莉莉看向一边，闪烁其词：“是——吧，也许吧。”

杰拉尔丁全打中了。她高兴得跳起来，一边拍手，一边转过身热情地朝卡尔喊：“卡尔，我很棒，是不是？”她抱了抱卡尔和站在他身边的乔治，又跑过去抱了抱桑德拉。接着，她欢蹦乱跳地朝三个女人走过来，重重地坐在她们旁边的凳子上。

“你们看到了吗？”

她那暖棕色的眼睛带着笑意看向她们，喋喋不休地说着她之前打得多么不好，后来又是如何提高的；她看着别人打，别人得分高她就高兴地叫起来，别人得分低她就大呼遗憾；再次轮到她的时候，她就边喊着“看我的”边迈着军人般的步伐走向起点线。

其实，她兴奋过了头。大家都看着她，她自己却浑然不觉。每个人都看着她，被深深感染了。萨曼莎很羡慕杰拉尔丁的率性和快乐，但她不喜欢辛普对她的态度，于是，她对米拉和玛莎说：“她真够拼的，依我看，简直是有病，对吧？”米拉也这么认为，但她觉得她是无辜的。“这样可不太好。我都有点儿替她担心了。”

玛莎咯咯地轻笑着说：“天哪，你真傻！她就是个发情的婊子！”

“噢，她只是喜欢引人注意而已，”莉莉语气和善地反驳道，“她一直都是这样，她没有恶意的。”

“她很棒！”玛莎说，“我喜欢她！可她仍然是个十足的贱人啊。”

男人们的反应并不在口头上。辛普似乎没注意到她对待每个人都是一样的，他溜到她身边，偷偷用一只手搂着她，紧贴着她的脸，对她露出故作亲密的笑容；诺姆离她很远，可眼睛一直没离开她；卡尔也离她很远，可是每当她朝他走过来，他都会笑着用一只手搂住她。

只有汤姆阴森森地盯着她，每次她跳着朝他走过来，说些什么话逗他时，他就会不客气地回她两句，转身离开。哈利则坐在长凳上，看着这一切，温和地笑着，一副懒散的样子。她每次走过去，都会搂着他或者拥着他，要么用其他方式碰碰他。他总是无动于衷，只是茫然地对着她笑。

打完保龄球后，他们就去餐馆喝酒吃东西。那家餐馆又大又空，里面有几张长桌和一台自动点唱机。吧台占据了整面墙。那地方看上去很简陋，也不是特别干净，只有几个十几岁的孩子站在吧台前。诺姆撇了撇嘴，瞪着米拉。

他在无声地表达，你看，你的朋友常来的就是这种地方。

“丈夫们不要挨着妻子坐！”萨曼莎安排道。这是她们的老规矩，以促进交流。虽然他们已经认识多年，这样分开坐也不会觉得新奇，可他们仍然老老实实地换了座位。但是汤姆对萨曼莎怒目而视。他挨着他的妻子坐在桌子的一端，挨着莉莉。他和谁都不说话。米拉也靠近桌边，一边是哈利，另一边是乔治。杰拉尔丁已经踏入舞池了，她往自动点唱机里投了币，跳着舞回到桌边。

“有人想跳舞吗？”

辛普一跃而起。其他人也陆续两两起身。诺姆领着萨曼莎进入舞池。只剩下汤姆和桑德拉坐在桌子的一边，哈利和米拉在另一边。

“你还真不一样。”

“不一样？”

“我也不一样。”

“哦？”

“我住在下水道里。看得出来吗？”

她不以为然地看着他。

“我敢打赌，你老公一定是个差劲的情人。”

“你再说一遍！”

“我看得出来，我什么都能看出来。”他轻松地说，懒懒地扫视着周围，寻找侍者。他打了个手势要了杯酒，然后转身对米拉说：“你用不着对我摆架子，没必要。”

她小口抿着酒。就连她自己都觉得她的语气有些冲了。她低头盯着桌子。

“我也是个差劲的情人。”他继续说。他说话时声音轻柔而缥缈，好像连嘴唇都不动一下，表情冷漠。他甚至看都不看她，似乎只是疲倦地凝视着前方。“没错，可怜的杰拉尔丁，她白纸一张。她十六岁就嫁给了我，她求我娶她，我就娶了。可怜的孩子，她父亲经常毒打她，她得逃出那个家。我当时二十五岁。我从小就认识她，你知道吗？我们住在同一个街区。你看她，她现在已经是三个孩子的妈了，你肯定看不出来，是吧？她自己都还是个孩子。可我什么都为她做不了，再也不能了。很多年前就是这样了。只要我不在她身边，就给她打电话，我跑很远的路去打电话，只是想和她说说话，你知道吗？只是想听听她的声音。我和一个女人在一起时，我什么也做不了。不只是杰拉尔丁，其他人我也试过，可仍然不行。”

当音乐换成摇滚乐时，跳舞的人回来了。辛普请米拉跳舞，她马上站了起来。杰拉尔丁正领着卡尔跳某种林迪舞和摇摆舞的混合舞。一曲舞毕，米拉从另一张桌子旁拉了把椅子过来，坐在玛莎和萨曼莎中间。哈利独自坐在桌子另一端，盯着墙看。杰拉尔丁跳得正欢，她把每一个能拉上的人都拉着在屋里旋转。

比萨端上来了，大家都开始吃，除了杰拉尔丁。

“吃吃吃，你怎么能光想着吃呢！”她独自舞动着，在桌边徘徊，“嘿，哈利，亲爱的，快过来！”

哈利没有转身看她，只是摇了摇头。

“卡尔？”此时，音乐换成了慢拍。“噢！这是我最喜欢的歌！”杰拉尔丁激动得快掉眼泪了。

桑德拉怜爱地看着她。“迪娜，我和你跳。”她同情地说。

汤姆的大手猛地抓住她的胳膊，拧了她一下，把她拉回椅子上。

“哎哟！”她大叫一声。

“你坐下！”他命令她。

乔治站了起来。“宝贝儿，我来和你跳。”他放下吃了一半的比萨，亲切地说。

杰拉尔丁贴在他身上，他们开始一起摇摆。又上了一些饮料。比萨吃完后，大家又都站起来跳舞。这时，一群穿着黑色皮夹克，手里拿着摩托车头盔的年轻男人走了进来，他们聚集在吧台前。诺姆意味

深长地看了一眼米拉，米拉不理会他，可已经默默地准备离开。她拿起桌上的烟和打火机，塞进手提包里。杰拉尔丁把她最喜欢的歌又放了一遍。其他人坐了下来，她和乔治还在跳舞，紧紧贴在一起摇摆着。玛莎向前探出身子，想和桑德拉说话，可桑德拉几乎头也不敢抬，只是含含糊糊地应了几句。汤姆时不时会把目光从杰拉尔丁身上移开，盯着桑德拉，就好像在检查一个开战之初被抓住的俘虏，生怕他在战争中动什么手脚。俘虏的手被反绑在身后，他的双脚也被捆在一起，你把他丢在战壕的一角，此时敌人在向你射击，你还得反击，脸上满是泥浆和炮灰，你怒不可遏，又要时刻保持警惕。可你还得时不时回头看看，确保俘虏没有挣脱束缚，没有挣扎着爬过去，捡起掉在地上的带刺刀的步枪，一刀刺向你的背。虽然桑德拉盯着面前的桌子，但是每次汤姆看她的时候，她的眼睛都会眨动一下，她眼角的余光能感受到汤姆的视线。

此时，音乐换成了伦巴。杰拉尔丁和乔治还贴在一起跳着舞。他们不只是摇摆，屁股也贴到了一起，还相互轻轻撞着，好像在做爱一样。玛莎问了桑德拉关于孩子的问题，桑德拉刚回答完，突然，汤姆一下子站起来，撞翻了自己的椅子，跨进舞池打了乔治一拳。乔治用手护住脸。大家都站了起来。卡尔和辛普试图抓住汤姆的手臂。萨曼莎叫了出来："辛普！你的牙齿！当心你的牙齿！"她抓着汤姆的外套，汤姆朝辛普挥拳，辛普躲开了。然后汤姆抓着辛普的手臂，把他的外套袖子扯了下来。女人们围聚起来，用拳头捶着汤姆，试图把他从乔治身边拉开。乔治坐在高脚凳上，双手抱着头。保安从酒吧后面进来了。他个头比汤姆小，但他抓住汤姆的双臂，拖着他朝门外走。走到门口时，汤姆转过身，对保安说了些什么，可保安仍然没有松手，他又回头看向这边的桌子，望了望瘫倒在地、面色惨白的桑德拉。

“你他妈的还不滚回家去！”他吼道。桑德拉抓起她的包和外套，急匆匆地跑了出去。

“你他妈的还没付酒钱呢。”乔治厌恶地说。

10

诺姆嘴唇紧闭，牢牢抓住米拉的胳膊肘，把她都抓疼了。然后他向大家道了晚安。她很庆幸，第二天电话响个不停的时候，他到外面打高尔夫球去了。这就是你那些朋友，他说，他再也不会和这群粗鲁之徒来往。她争辩说，只有汤姆很粗鲁，而且他不是他们的朋友。他不和她争，但他不会再参加和他们有关的一切派对，也不会邀请他们中的任何人，不会再和他们来往。就是这样。

“可他们是我的朋友啊，诺姆！”米拉抗议道。

他冷冷地看着她：“那是你的问题，他们又不是我的朋友。”

“可你那些无聊的医生聚餐，每次我都去了。”她都快哭出来了。

“我的朋友很礼貌，很正派。你不想参加，我也不会逼你去。”

“你不参加算了，我自己去。”她倔强地说。

“你也不许去。”他严厉地沉声说。

这让她想起了桑德拉被汤姆拉着坐下时的样子，她明白那个女人的感受。你没办法摆脱他们，没有办法。她不会去，当然不会去了。他不会允许她去了。她已是一个三十二岁的成年女性，可还得像孩子一样需要得到别人的允许。她坐下来，心情沉郁，无可奈何。

第二天，她们打电话来，对昨天发生的事情解释、说明或妄加揣测。可米拉已经对此不再感兴趣了，这一切都太粗野了。

萨曼莎兴奋又激动地讲个没完。她咯咯笑着承认，当时她只想到一件事，那就是辛普的假牙。去年，他把整口牙都换了，花了他一千五百美元。乔治的懦弱让她很惊讶，她很同情玛莎。还有那个叫汤姆的简直是疯了！

莉莉则对桑德拉满怀同情。她说，可想而知，她过着怎样的生活。

“有天晚上，我和她一起去参加特百惠派对。噢，一点儿都不好玩儿，无聊死了，就是为那些愚蠢的家庭主妇办的，你知道的。但那好歹也是一个出门的机会，于是我问她要不要去。最后她说服了汤姆，还是来了。我开车接上她，载着她到我的朋友贝蒂家去，派对就是他们办的。派对结束后，大家都回家了，贝蒂拿出一瓶酒，我们畅饮一番。我们玩得可开心了！我们聊天、说笑，非常高兴。可是，我们待得有些晚了，我估计，我送桑德拉回家时已经是半夜了。我们走进她家大门。我们聊得太投机了，根本停不下来。于是，桑德拉让我进去喝点儿咖啡，因为我喝醉了，不方便开车。当时，汤姆就坐在沙发上看电视，他看了她一眼，立马冲上去狠狠地扇了她一巴掌，把她打倒在地。然后，他朝我走过来，我赶紧逃走了。”

“他还想打你吗？”米拉惊骇不已。

“当然。他还以为他是在帮卡尔的忙呢。”

“莉莉！”

“哦，他们就是那样的。你不知道。那是他们老一套的做法，他们以前是邻居。”

米拉把哈利说的话告诉她。莉莉并不惊讶。

“是啊，可怜的哈利。他人一点儿都不坏。我们来到这世上都是白纸一张。残暴是一种生活方式。若不这样，男人们会感觉自己一无是处，明白吗？”

她很同情乔治，却又有点儿瞧不起他。

“你和那样的人打交道的时候，得按他们的方式来。”她冷冷地说。

从那以后，再没有桑德拉和汤姆的消息。乔治脸上的伤痊愈后，哈利和杰拉尔丁依然高高兴兴地出去。莉莉和卡尔仍然和他们来往。

可是，她的朋友们对这次事件的反应让米拉百思不得其解。她认真地想了好几个星期。不管他们观点如何，都觉得那个晚上充满戏剧性。确实发生了些事情，那是铁的事实。似乎他们还很羡慕汤姆的率性——这样的念头在她脑中一闪而过，她想想都觉得厌恶。他们自己的生活中也有很多微妙之处：微妙的权力游戏、微妙的惩罚和微妙的奖励。这个汤姆可能是个野蛮人，可他的行为中也有一些干净、直率的东西。

只有玛莎不这么认为。在这群朋友中，只有玛莎不怪乔治。她认为，杰拉尔丁自己招蜂引蝶，乔治只是逢场作戏。他没有逼迫她，也没有对她动手动脚，一切都很自然。所以，汤姆因为迷恋杰拉尔丁而打乔治，是在以清教徒的方式发泄自己的欲望。乔治能怎么样呢？汤姆比他重三十公斤，比他身强力壮得多。所以，他防卫的方式是护着自己，那是一种理智的、非暴力的做法。

米拉吞吞吐吐地向玛莎讲述了她的困惑，她感觉，大多数女人都喜欢这样的场面，觉得这令人兴奋。“可这是为什么呀，你说呢？”

玛莎冷笑一声。“这个嘛，你应该知道的啊，米拉。”她阴阳怪气地说道。

米拉困惑地看着她。

“汤姆和桑德拉之间的关系让她们想起了她们自己和丈夫之间的关系。难道你看不出来吗？”

米拉摇了摇头。真是太荒谬了。诺姆从不打她，她也不害怕他。她从玛莎家回去，一路上心情很烦躁。诺姆说得对。她的朋友们一点儿都不文明，一点儿都不优雅。她们怎么就不能变得更加……能被人接受呢！她真心觉得诺姆说得没错。她应当接受他的命令。于是她决定只在白天去见她的朋友。可她暂时不想见到玛莎，玛莎简直是个泼妇。她只想见莉莉和萨曼莎。

可要见莉莉也越来越难。

莉莉的儿子卡洛斯长到六岁时，简直变成了一个怪物。他时而残暴凶狠，时而又像得了紧张性精神分裂症一样胆小羞怯。他去上学后，表现出更加胆小的一面。他很少说话，也不做作业，甚至不回答老师的问题。可一旦放了学，回到自己住的街区，他就开始羞辱其他孩子，他打他们，骂他们，朝他们扔石子，按响他们家的门铃又跑开。

他的行为没有随着年龄的增长而改善。到他八岁时，就已经在邻里间出名了，还被扣上了怪人的帽子。处在他那个年龄段的孩子，全

都比他小一些，他们一看见他就跑。这些年来，那些有哥哥的孩子会去找他们的哥哥帮忙。于是，大一点儿的孩子就开始报复他。他们会在上学的路上拦住他，因为那时他总是很胆小。他们会联合起来对付他，打他，把他推倒，撕烂他的衣服。然后他就会哭着跑回家，不肯去上学了。莉莉抓狂地跑去学校，让他们想办法解决。她向卡尔哭诉，让他想想办法。最后，她提出开车送卡洛斯上学，放学后再接他回来。

可是，他总有自己出门的时候。一天下午，他独自走进街角一家糖果店，准备买一个甜筒。一群孩子看见了，就跟着他，等他出来时，他们把他团团围住。他们羞辱他，嘲笑他，逼着他走到离家较远的一个废弃加油站后面的空地上。他们把冰激凌涂在他的脸上。他们叫其中一人去找绳子。他们一边等一边羞辱他，威胁他。卡洛斯被逼急了，可他们人太多，他再拼命也没有用。绳子拿来后，他们用绳子套住他的脖子，想把他吊在树枝上。可他个头太大了，又在拼命挣扎，没那么容易挂上去。树枝太细了，承受不住他的体重，而他们又没法拽着他往更高处爬。他们争论着，那愤怒的吵闹声穿透了秋日午后的余晖。

最后，他们决定把他吊在加油站坡形屋顶的边缘。他们把他拖过去，他尖叫着，拳打脚踢。他们用绳子套住他，其中一个孩子爬上屋顶，把绳子的一头拴在烟囱上，然后爬下来。他们抬头向上望着，不知道怎样才能把他吊起来。他们从电影里看到的都是用马拉的，于是，他们决定用自行车。

一个住在附近的女人听到了吵闹声和哭喊声。她已经习惯了这种声音，只是从窗口往外看了一眼，她看到一群孩子像往常一样大吵大闹着。可声音越来越高，和往常有些不一样。她又往外看了一眼，看

到一个孩子脖子上套着绳索站在废弃的加油站前。于是她报了警。警察像骑兵一样赶到了，孩子们作鸟兽散，只留下卡洛斯，他站在那儿，哭得歇斯底里，未绑紧的绳子还缠在他身上。

警察蹲下来，帮他解开绳子，他们试图安抚他，问他叫什么名字，家住哪儿，知不知道是谁干的。但卡洛斯只是哭。他们想让他坐进警车里，可是他踢他们，骂他们杂种，还把绳子扯开，跑掉了。警察跳进车里，开车跟着他。见他冲进一家院子里，他们按响了那家的门铃。开门的是莉莉，安德里亚就站在她身后。她一一回答了他们的盘问：是的，她有一个金发蓝眼的儿子，没错，他在家，他刚回来。他们坚持要进来看看他怎么样了。于是，她让他们进了卡洛斯的房间。他们进去时，他抬起头看着他们，满脸的挑衅和愤怒。其中一个警察在那孩子的床边蹲下来，轻声和他说话。他检查了一下卡洛斯的脖子，平静地问他是哪些孩子干的，有没有伤着他。但卡洛斯就是不肯张开他那发青的嘴唇。

莉莉完全摸不着头脑。片刻之前，卡洛斯从后门飞一般地冲进来，她转头笑着跟他打招呼，他却朝她大叫："贱人！没用的贱人！"然后冲进房间，砰的一声摔上了门。她正要去他房间，就听到门铃响了，然后警察们就进来了。他们问他话，他也不回答。他做什么了？她那双大眼睛越发深陷，黑眼圈更暗沉了，眼窝仿佛嵌在一副骷髅上。警察走了。她转身问安德里亚："怎么了？怎么回事？"

十一岁的安德里亚向她解释了刚才发生的事。莉莉一直问："是啊，怎么回事？他做了什么？"安德里亚解释了一遍又一遍。最后莉莉终于明白了。一些男孩想把她的孩子吊死。对，就是吊死，杀了他。莉莉开始喃喃自语。

卡尔下班回来的时候，莉莉正在家里走来走去，疯了似的咕哝着，哭喊着，对着空气挥动拳头，好像天花板上住着隐形的敌人。她会突然停下来，仰起脸，挥起拳头，冲他大喊，那个想象中的敌人，那个浑蛋、人渣、垃圾。卡尔试图搞清楚状况，可他听不明白她在说什么。安德里亚光看着，什么也不说，直到卡尔转过身问她。

“这他妈是怎么回事？”

安德里亚也不太明白，只是把知道的告诉了他。卡尔试着把莉莉推到椅子边坐下。

“没关系，莉莉，没事的。来，坐下。过来。”

她坐下了，可还在胡言乱语。卡尔进去看卡洛斯，他还躺在床上。他不和爸爸说话，但没有骂他。他从来不骂他的爸爸。卡尔确认了卡洛斯没事，又返回去看莉莉。

“莉莉，听我说，没事的。我小时候也干过同样的事。我和邻居的孩子们也曾试图把一个‘娘娘腔’吊起来。没事了，没有伤着他。只是孩子们闹着玩儿，小孩子就是那样的。”

他的声音舒缓、平和、不屑。没事的。可莉莉更狂躁了。

他耸了耸肩：“莉莉，小孩子都很坏，人都是很坏的，你没办法改变这一点。他没事了。”

莉莉安静了一会儿。她不去看卡尔，仍然好像盯着什么邪恶的东西，但她安静下来了。她不再吵闹之后，卡洛斯也振作起来。他下了床，打开门。

“好了，莉莉，我给你倒点儿喝的。”卡尔说。

卡洛斯悄悄穿过走廊，下了楼梯，在台阶上坐下来，从客厅刚好看不到那里。他的爸爸给妈妈倒了杯酒，她小口地喝着，爸爸也小口地喝着自己的饮料。她不再抽泣和哭喊，安静下来。

“可是，莉莉，听着，”卡尔又发话了，“你为什么让他自己去商店呢？你应该和他一起去的。他没有马上回来，你怎么不出去找他呢？”

莉莉又开始呼吸急促起来。卡洛斯往下走了两步，用他像妈妈一样的大眼睛远远望着。卡尔的话从宽慰变成埋怨，可声音还像往常一样平和。

“你知道那些孩子有问题，可你怎么还让他一个人出去呢？”

她准备反驳。她站直了，说：“我的天哪，卡尔，他已经八岁了，他可以到街角的商店去买一个甜筒，他必须自己去，如果他一直没有自由，以后会是什么样子……”她的声音不知不觉又拔高了，她在椅子上坐下来，哭喊着，扯着自己的头发。卡尔厌恶地站起来。

“拜托，莉莉。”他抗议道，可没有用。满屋子充斥着她的哭叫声。卡洛斯走下楼梯，看着这一切。他满意了。他早就知道这全是妈妈的错。

11

晚上七点半，卡尔打电话给米拉，问她能否过去一趟。当时，她以为他只是不知所措了才打电话给她。后来，她又认为他是需要第三方在场，想让别人来评评理。

米拉进门时，莉莉一边走动，一边胡言乱语。她一看到她的朋友，就跑过去，边哭边打着手势。米拉生硬地拥抱了她。莉莉不哭了。她的眼神凄惨热切，急欲告诉米拉一切。米拉认真看着莉莉的脸，一边听着，一边点头。莉莉稍微安静下来。米拉说："来，我们坐下，你慢慢告诉我。"

她们一起坐在沙发上，卡尔坐在屋子对面。莉莉乱七八糟地讲了一大堆，米拉叫她停下来，耐心地问她问题。讲到有些地方，莉莉又要开始胡言乱语。这时，米拉会伸出手，轻轻碰一下莉莉的胳膊。莉莉看着米拉，眼中充满恐惧。米拉就温和地笑着让莉莉再解释一遍。最后，米拉总算了解了事情的来龙去脉，可她还是不明白莉莉为什么会变成这样。

"嗯，你肯定很难过，有几个孩子想要杀了你的孩子。"

可不是这么简单。莉莉依然哭喊不止。"根，根，根！"她大声喊道，"你需要根！可是你每走到一个地方都有人想杀了你，你又怎么扎根呢？我努力在这邻里间给他们一个家，可结果呢？现在我们又能去哪儿？一个陌生的地方，没有根！我需要根！"

过了很久，米拉才渐渐理出一些头绪。莉莉的脑中，家、安全感、恐惧和暴力都纠缠在一起。它们之间的矛盾抑或关系快把莉莉逼疯了。人若没有一个感觉安全、可以舒心睡觉的地方，就会疯掉。米拉试着这样对莉莉说：

“所以，你觉得你和你的孩子不安全，你没有地方可去，那么……”

可莉莉并没有在听。她的声音又到了另一个境界，它像一根绳索，紧紧缠住她们。她走来走去，走来走去，反反复复，什么也听不进去，痛苦地哀号着。她自己的感受和声音令她眩晕。她像是坐在一个飞转不停的游艺机上旋转，根本停不下来，她没办法让它停下来，只好不停地尖叫。

“啊，天哪，让我死了吧，我想去死，求求你，谁来，杀了我。卡尔，杀了我！米拉！谁来！杀了我！我再也受不了了！”她突然跳起来，冲进厨房。卡尔和米拉跟在她身后。她拉开一个抽屉，从里面拿出一把大菜刀。卡尔一把抓住她，她挣扎着，咆哮着：“杀了我，杀了我！我受不了了！”

卡尔紧紧抓住她的手腕，她站在那儿，脆弱不堪。她浑身都在颤抖，她哭着说：“求求你，求求你，求求你。求求你杀了我。”

“我觉得，你最好送她去医院。”米拉轻轻地、慢慢地说，她惊讶于自己如此轻易地想出了办法。

事情一下子就落到了卡尔头上。直到后来，过了很久，米拉才意识到这点。而他当时可能还没意识到自己要做什么。平心而论，可能真的是这样。问题是，你都没意识到自己在做什么，还能对正在做的

事负责吗？突然间，一切就变得不一样了。卡尔拿来莉莉的外套，给她穿上。就在刚才，她还很狂躁，可现在，她已经服服帖帖的。

“要我和你一起去吗？”米拉担心地问。卡尔怎么一边开车一边控制好她？“可以把孩子们放在后座，我在前排稳住莉莉。”

“不，不用了，米拉，没关系，我应付得了。如果你可以留下来帮我看孩子，等我回来……”

“不行，我家里也没人看孩子。我把他们带回我家，你回来就来接他们吧。”

“好，这样也好。”他把手放在莉莉背上，轻轻地推着她走，“好啦，莉莉，没关系的，走吧。”他一边说一边推着她出了门，走下台阶，上了车。他推着她，好像把她当成一颗会在屋里爆炸的炸弹。她已经平静下来。她一定感觉到了卡尔接手的那一刻。她一定在等待着那一刻，她全然接受了控制。她出了门，走下台阶，走进车里，一路都很温顺，只是抽泣了几声。他们开车离开的时候，她蜷着身子坐在前座上。

12

医生给莉莉打了镇静剂，当晚就让她住进了精神科病房。她在那里待了几天后，他们告诉卡尔，要么把她转到州立精神病院，要么带她去私立医院。于是，他带她去了一家昂贵而奢华的私立医院。

米拉想了想，觉得这全都是莉莉的错。她还记得莉莉如何把卡洛斯推开，不让他碰她；她还记得他不吃午饭时，莉莉就给他吃饼干；她还记得莉莉那些狂躁的抱怨和过分的要求。她逼卡尔拿钱给她，说要买衣服，然后去杂货店买了些东西回来，说没花多少钱，其实就是买了一堆废料。但她可以用缝纫机把它改成好看的衣服。她剪了又缝，缝了又补，最后把它撕成碎片。若依米拉判断（这里的判断是指或褒或贬，或责备或不责备），卡尔已经把能做的都做了。他很和善、很宽容，可莉莉还是疯了。当然，这一切都情有可原，莉莉是因为她的童年才疯掉的。但毕竟她是疯了。

几个月后，莉莉出院了。直到莉莉打电话来，米拉才知道她出院了。那天，米拉没去见她，整整那周她都没时间，因为她在忙春季大扫除。一周后，她去看了莉莉，她们一起喝了咖啡，聊了聊关于衣服的话题。其间，莉莉总是不停地打岔，和米拉讲那些可怕的治疗和她写的那些吓人的字条。她用口红在卫生纸上写道："救救我！"然后把它贴在窗子上，被进来的护士发现了。周末时，她还把字条扔出窗外，掉在探病的人头上。还有，每次卡尔来看她时，她都会疯了似的求卡尔放她出去。米拉笑着点点头。当然，她最近都不会再来看莉莉了。

她几乎谁也没见。她忙着做家务，忙着接送孩子们，忙着参加家长教师联谊会的活动，忙着去医生家属的桥牌俱乐部，忙着应付他们那已然非常正式的社交生活。其他人家里能招待二十个人吃一顿正式晚餐，但他们有女佣和男管家。米拉也得做同样的事，可她只有一个人。好在她已经习惯了去应付这些。她非常忙。偶尔会有三五个电话打来。肖恩把奥利安丢在了巴哈马群岛，他带着所有的钱跑了，留下奥利安和三个孩子，一座租来的房子和两艘尚未付款的船。她不得不求助于岛上的总督和美国大使馆。他们给她和孩子买了返回美国的机票。现在，她和玛莎住在一起。葆拉也和那个有钱人离婚了，为了养活自己和孩子，现在正在某个地方做医院前台。特里萨的第八个孩子把她逼疯了，她把孩子淹死在了浴缸里。如今她正住在州立精神病院。

这些电话仿佛来自另外一个世界，与她毫不相干。那是一个混乱不堪的世界。而她的世界整齐、干净，闪闪发光。但必须承认，这也是一个自私、狭小、令人恼火的世界，她对此心知肚明。两个孩子经常互相咆哮。每次发现毛巾被弄脏了，她都忍不住冲他们大吼。诺姆经常不在家。就算他在家的时候，一切也都得合他心意，否则他就会骂骂咧咧。是他在撑起这个家，不是吗？是他用汗水和自由换来的这一切，不是吗？所以，一切都得让他高兴，不然他就会大发雷霆，会破口大骂。如果有谁破坏了他的计划，他就会把“犯人”关进房间。

约翰·肯尼迪被刺杀的时候，米拉正在忙秋季大扫除。她从收音机里听到这个消息，简直不敢相信。她曾在诺姆的强烈反对之下投票给他。投票产生的分歧导致了他们多年来最严重的一次吵架。他是不可能死的。她拿着收音机不放。报道的口径不一致，有的说他死了，有的说他没死。事实证明，他真的死了。米拉想起了玛丽莲·梦露自杀的

时候。她总觉得这两件事之间有所联系，但又说不清有何联系。她脑中浮现出各种画面。她替他哀悼，放下手中的活儿，去看电视上的葬礼报道。她看着杰奎琳·肯尼迪极力抑制悲痛的样子，看着夏尔·戴高乐跟在马拉着的灵车后面。她想象戴高乐踩到了马粪，甚至还笑了出来。

生活还要继续。她接到一个电话：肖恩和奥利安离婚了，或者说终于让奥利安同意离婚了。他愿意每年给她和三个孩子一万美元抚养费。和大多数离婚女人相比，这已算丰厚。可是在那奢华的年代，这些钱还不够养活四个人。肖恩在东汉普顿区的海上买了一座小房子，把他的情妇接了过去。

一天下午，米拉感到突如其来的孤独和无聊，就去看望莉莉。上次见到她时那副呆板的面孔已经不见了，可米拉没料到她会变成这副模样。莉莉看上去老多了。她和米拉一样大，都是三十四岁，可从面相看，说她多大年纪都可以。你说不清她到底有多少岁，只能说她老了。她瘦得吓人，也越发憔悴了。她那染过的头发长长了，有好几种颜色。发根处的几厘米是黑色，黑色中点缀着灰白，黑色渐渐转为红色，到发尾处又越发变浅。莉莉穿着一件没有腰带的薄棉家居服。她看上去就像从某个落后村庄出来的女佣，营养不良，劳累过度，一度经受打击和绝望。米拉惊骇地站在那里。莉莉的形象比任何言语都更有说服力。她用不着再做任何解释和劝说，也没什么好责备的。莉莉都变成了这样，还有什么好说的？突然，她就相信了莉莉生存的痛苦，或者说，她已经感受到了这种痛苦。这是一个残酷的事实，用不着判断，也不用承担责任，更不用摆出一副公正的面孔。无须辩护，无须解释。事实就摆在眼前。

莉莉用颤抖的手倒了咖啡，却忘了放牛奶。咖啡快喝完的时候，她又跳起来从箱子里取出一盒蛋糕。那是她特意为米拉买的。“我忘了。”她焦虑地说。又出错了。

“看看我，看看他们都对我做了些什么。”莉莉说，可她的声音听起来就像在唱歌，像是某种压抑的、走调的哭号。她伸出双手，那双手几乎是橘色的，米拉这才发现，莉莉的脸也是蜡黄的。“他们给我吃药丸，害我生了黄疸病。”莉莉说道，“他们弄得我冒虚汗。你摸摸我的手。”她的手又湿又滑。“我浑身都在冒虚汗。我不停地发抖。我讨厌那些医生。只要能把你从办公室打发出去，他们什么都做得出来。我只是一个疯女人，他们管我干什么呢？米拉，我减少了剂量，但我不敢停药。我不能再回到那里去了，米拉，如果再回去，我会死的，会疯掉的。”

米拉站起来，走到橱柜前，打开一个抽屉，想找一副蛋糕叉。莉莉没有注意到，抽屉里的乱七八糟把米拉吓了一跳。可她还是仔细翻找着，找到了几把叉子。

“卡尔说我什么都做不好。米拉，我也不知道怎么会这样，我尽力了。我扫了又扫，收拾了又收拾。如果我不干活儿，他们又会把我送回去。我再也受不了了，米拉，太折磨人了，太野蛮了，你简直不敢相信他们对你做的那些事！现在我的记忆力也不行了。每次卡尔去，我都求他带我出去，他只是不停地说：‘没事，孩子，会好的。’他无动于衷！无动于衷！他不管他们对我做什么。每天，他们进来，把你带到一个屋子里，把你的衣服脱光，一丝不挂。米拉，就好像你根本不是个人。他们把你扔在桌子上，绑起来。米拉，他们把你绑在桌子上啊！然后，他们会电你一下，太可怕了，简直是对你的侮辱！他们不在乎对你做什么，你什么也不是，只是一个疯女人，你没有尊严。”

莉莉用叉子叉起蛋糕，但并没有放进嘴里。她把盘子里的蛋糕切得乱七八糟。她的表情很扭曲，两眼间有一道深深的纹路，眼睛直勾勾地盯着前方，好像还在望着那些令人恐怖的情景。她的整张面孔都很紧张，嘴边的皱纹像化妆师用黑色铅笔画上去的，面颊的皮肤绷得紧紧的。

“所以，我回到家里，尽力打扫。我知道，如果我不做事，他们还会把我送回去。可是卡尔，他做了什么呢？他只知道坐在椅子上看电视。我求他，恳请他周末带我们出去，去野餐或者露营，别的活动也行。孩子们在慢慢长大，我们一家人还从没一起出去过。你需要一个家庭，它应该像个家的样子。可他却说，如果我再要求，他就搬回车库上面那个屋子里去。那又有什么不同呢？不过是屋里又少塞一个人罢了。他每晚回到家就像一个纳粹分子，他走进来，站在门口指指点点，他看起来好冷酷，像个教官似的。‘莉莉，碗擦干了吗？’擦干有什么意义？它们自己会干的。可是，我还是得跑过去把它们擦干，不然就得和他争论，说我没有时间，或者不想擦，或者没必要擦，然后我们就会吵起来，而错的总是我，不管我做什么、说什么，我还没开始就错了。我不明白怎么会这样。”

她正在把盘子里的蛋糕屑捣碎。米拉看着她，久久回不过神来，她觉得自己就好像乘着一叶扁舟来到了大海深处。

“我忘了洗他的袜子。你知道吗，他的袜子都是深色的，我不想把它们和白色衣物放在一起混着洗。袜子只有几双，我就忘了洗。这样就是疯了吗？这很可怕吗？看他的样子好像马上又要让车把我拉走似的。他非常生气，脸色铁青，气得说不出话来，死死地闭着嘴。于是，我说我可以手洗。可他马上就要出门，只有半个小时的时间，所以我说：‘那就穿你的白袜子吧，它们是干净的。’他那样子就像是我

打了他一样。其实他也可以穿脏袜子啊，是不是，米拉？我疯了吗？我就开始洗袜子，他就在屋里走来走去，好像背后随时会伸出一把刀来似的，我很慌张，赶快把袜子放在炉子上烘干。这时，卡洛斯开始发脾气，嗯，我不知道他不喜欢吃煮得太嫩的鸡蛋，于是我忘了烤在炉子上的袜子，结果把它们烤煳了。什么味儿！”她开始咯咯地笑，“烤糊的袜子！你以前有没有闻过……”这时，她真的在笑了，哈哈大笑，笑得流出了眼泪，“你真该看看卡尔当时的表情！”

莉莉的动作又急又快，但不太受控制。她想站起来倒咖啡，可起身的时候，又有些摇摆不定，似乎不知道自己为什么要站起来。她喋喋不休：“我觉得男人们已经死了。你知道吗，他们没有生气。你知道吗，我关注了杂志和电视上的那些女性讨论小组。那些女人太棒了，她们是那么美好，那么有力量，那么有活力。你知道玛丽·吉布森吗？她可真了不起！她说她做那些妇女测试时没有一次是及格的。我也会做那些测试。你知道吗，就是那些杂志上的测试，给自己打分，看你是不是一个好妻子、好妈妈，或者好女人。我总是不及格。玛丽说，错不在我们，而在于那些测试！”莉莉带着某种愉快的傲慢这样说道，面带笑容。“我喜欢她。你也应该看看她的节目，十点开播。还有凯瑟琳·卡森，她离婚了，她对那些分数分析得可准了。”莉莉不停地聊着她在电视上的朋友们。米拉心想，也许她们是她唯一的朋友了。

“啊，是她们拯救了我，治好了我的疯癫。我知道他想把我送回那儿，可我不会让他得逞。不会的，不会的。”她说完了，依旧是从前那副倔强而执拗的样子。她扬起下巴，那双令人畏惧的眼睛仿佛盯着远处燃烧的火焰。她那单薄的身体在松松垮垮的居家服之下缩紧，像钢铁一般坚硬而有棱角。

13

“她还没有吸取教训。”玛莎以严厉而幽默的口吻直截了当地说，“该死的浑蛋们试图给她洗脑：你还没学会接受你的生活。可恶的是，她最好还是学会这个，不然，没准儿哪天他们又会把她送回那儿，快到不容她反应过来。”

“她那么努力地在抗争。”

“去他妈的！她得适应这个世界。如果这个世界疯了，你最好也跟着疯，不然他们就会把你关到精神病院里去。天杀的精神科医生。除了她的精神，他们没去糟蹋她的其他东西，我已经很惊讶了。据我所知，每个去看精神病的漂亮女人，包括我自己，最后都得一丝不挂地躺在那张床上。”

米拉不太喜欢玛莎的言辞和她这种直接的表达方式。不过玛莎总归是给她的生活带来了某些令人耳目一新的东西。和玛莎说过话后，米拉往往会觉得呼吸畅快多了。可有时候，她又觉得自己是一个偷窥狂，在窥视着玛莎的生活。

“真的吗？发生什么事了？”

玛莎毫不难堪地讲述起来，一边讲还一边笑。她嘲笑精神科医生这一行当，嘲笑自己如此受人摆布，嘲笑自己的妄想。

“我知道他就是一坨屎。可我喜欢他！你知道吗，这就是移情效应。我觉得自己的机会来了，如果我和他做爱，也许最终能有高潮。”

她开心地笑着，“他真是十足的笨蛋！天哪，我看他一点儿都不了解女人的身体。可我猜，他还以为自己帮了我一个大忙呢——物理治疗，你懂吗？他们都以为那玩意儿能包治百病，我也非常愿意相信这一点。”

米拉嘴微微一噘。

“哎，玛莎，我不明白你什么意思。莉莉出院的时候，我这么想过，既然她讨厌男人，那她最好还是找一个女精神科医生。你知道吗？我还和牛顿·唐纳森说过这事儿。他是诺姆的朋友，是一名精神科医生。可他说，那样万万不可。他看起来真的很吃惊。他说那样会导致同性恋。”

“噢，他这么说？你有没有问他，男病人去看男医生会怎么样？”

“没有。”米拉不安地说。

“没有，”玛莎模仿着她的口吻，“当然没有了！你把他的话当成了神谕，就像你听诺姆的话一样。你听听你自己说的话：诺姆说这样，诺姆说那样。伟大的诺姆神啊！”玛莎笑着坐下，摇晃着手里的饮料。

有时候，米拉真的很讨厌玛莎。“学校怎么样？”她讷讷地问。

玛莎咯咯地笑起来：“说得太过分了，是吧？好吧。”于是她开始聊起了学校，尽管她只说自己和她遇到的那些人，以及她加入的那些组织，可米拉仍然感觉不舒服，就像玛莎评价米拉的生活时一样。她怀疑自己是个受虐狂，不然为什么她还是离不开玛莎。玛莎总在批评和打击，可米拉觉得不仅如此。玛莎就是一块试金石，她就像有一台可靠的测谎仪。她并不去验证所有的真话，而是专门去检验每一句谎

言。她说，那是因为她当了一辈子的说谎高手。“从幼儿园一路说谎到高中毕业，还从没被戳穿过。所以，谁在说谎，我一眼就能识破。”除去说谎外，玛莎是一个很宽厚的人。她耐心去倾听，尝试去理解——只是如此，去理解。她不会像诺姆那样轻易地对事物下定论，譬如莉莉疯了，卡尔应该果断一些，娜塔莉是个婊子，保罗是个浑蛋。如果有人对玛莎说“我感觉自己太没用了”（或者太笨了、太无能了、做错了，等等），她不会像大多数人一样立刻回答：“你怎么会这么想啊，真傻，你当然很有用。”她只会说：“为什么呢？”然后听你解释，再试着去体会这种感受。像玛莎这样能拆穿谎言却不否认事实的人，确实值得人信任，这点让她成为一个不可多得的朋友。

可是，她仍然会让米拉感到不自在。她打破了所有的规则，却不会受到惩罚。米拉曾羡慕玛莎能从容地骂乔治“笨蛋”，而乔治也能不以为然地笑对她的调侃，还附和说：“我知道，我知道！”然而，当全世界都在说乔治懦弱又好色的时候，玛莎却不去理会那些批评，反而支持他，说在当时的情况下，他别无选择。她可以对去上法学院的事畅所欲言，不管周围的人认为她是精神错乱还是自欺欺人，她一概置之不理，或者满不在乎。重回大学让玛莎在人际关系以外的领域有了自信和威信，这点尤其让米拉不舒服，因为她总认为自己是一群人里最有文化的。玛莎不仅进入了一个新的领域，而且它比女人们通常所在的领域更广大。在大学里，人际关系是职业化的，人们的感情还是一样的，但规则是不同的。茶话会中的人际关系，比教室里、院长办公室里和师生会议中的人际关系更有人情味儿，即便其本质是相似的。每当说起这些时，玛莎都会热情洋溢、妙语连珠，就像一个初见世面的邻家孩子描述自己的经历，或是刚刚从城市回来的乡巴佬向乡亲们讲述在大城市的见闻。学校总是美妙又可怕，既伟大也令人恐惧，可上学总是令人兴奋的。而且，那里也有种师生关系之间的双重

挑战。在讨论完学期论文后，玛莎的法语教授邀请她去喝一杯。他叫大卫，个子很高，肤色黝黑，喜欢滑雪。他们在一起经常开怀大笑，他那双棕色的大眼睛总是上下打量着她。一天晚上，下课以后，她找他去问了几个问题。他们聊了一会儿，然后他又邀请她出去喝酒。这已经成了一种习惯，每周二不见不散。又一个周二，他提议一起吃晚饭，因为乔治不在镇上，而她上课前也只喝了一碗汤，于是她就接受了。后来，他的提议更加得寸进尺，搞得玛莎心慌意乱。今天是周一，她答应明晚给他答复。

“你知道吗，他真的很讨人喜欢，很有魅力。即便他没有自己想象中那么聪明，但我真的很喜欢他。当然，班上的很多女孩都比我年轻，比我苗条，他能选择我，确实让我受宠若惊。可这样做可能导致的后果让我很烦恼。如果我和他上床，法语科目得了A，我就会一直觉得我不是靠真本事得到的A，我知道自己是可以的，但别人肯定会觉得我是睡出来的。我可不想那样。”

“为什么不把你的想法告诉他呢？”

“是啊，是啊。我就该告诉他。我会让他等到这学期结束，如果到那时他还对我有兴趣，我们再见面。对，就这么着。”

她满心欢喜，匆忙但自信满满地走了。米拉坐下来，内心翻江倒海，火烧火燎。她生平第一次体会到妒火中烧的滋味。玛莎心慌意乱，她遇到了问题。可那算什么问题啊！米拉嫉妒她，不是因为有这样一个听起来很有魅力的男人对她感兴趣，也不是因为她做成了什么事，比如拿到学位、准备进入法学院，而是因为，玛莎，这个几年前还被关在米拉所属的这个狭小圈子里的女人，如今能够无所畏惧、从容自信地游走在那个大世界里，甚至可以因为要不要和大卫出去喝酒

而犯难。而且，她也不担心对方可能提出性要求，即使真的提出了，她也觉得自己能够应付得了。

这令米拉大为震惊。她深深觉得，要走出这个小圈子，是需要具备某些特质的。无论这种特质是什么，是勇气、自信、活力，还是坚韧，自己都不具备。那晚，她坐下来，认真地思索，此后的很多个晚上，她也常常思考这一点。她感到很羞愧，觉得自己是个胆小鬼。她回忆起以前老师对她的学识和才能的高度评价，如同一个年老的运动员回忆起自己高中时为团队获奖赢得的那关键一分。她儿时的雄心壮志又在回忆中抬头了。她试着不去理会它们，可它们就像缠在一块破塑料上的蜘蛛网，怎么掸也掸不掉。

首要的是，她得摆脱这种嫉妒。它令人痛苦不堪。于是，她坐下来喝上两三杯甚至四杯白兰地。她一边喝酒，一边看月亮穿过云层，脑中想着各种人类的奋斗。尘归尘，土归土[(74)]，临了，万物究竟有何意义？她提醒自己，这世上所谓的成就，不过是华而不实的东西，即便不是如此，也是毫无意义的。一切人类体力和脑力的结晶终将化为尘土。比如，发现杠杆原理需要耗费多少时间和精力；烤肉的时候配上那些小小的香料叶子，又需要具备怎样的想象力和智慧。万事皆不易，且耗时良久。米拉想起在学校里写论文的时候，花了几个月的时间看书、认真思考，最后终于得出一个看似新颖、有见地的结论。结果，一年以后，她偶然在一篇自己出生前就已发表的论文里看到了同样的结论。建造一个王国或帝国需要耗费怎样的努力？到最后，还不是像马里帝国[(75)]一样，被掩埋在无名的浩瀚沙漠之下。人们昧着良心，以刀剑或枪炮、毒药或饥饿杀死别人，最终建立起一个王朝，它却在一年、十年或百年间倾覆。既然王朝有一天注定衰亡，那十年还是百年又有什么区别?

这些事都是男人干的。他们自大、浮夸，想要在外部世界建立各种永恒的象征，表明他们是男子汉，可他们的肉体却做不到。那简直是妄想，可怕的妄想，但为了这种妄想，他们牺牲了数百万并未被这种疯狂裹挟的人的性命。伟大的神——诺姆。她把他比作神，这样对吗？她还记得，她曾经认为他没有自己聪明。可不知不觉地，他从一个胆怯的男孩变成了一个有权威的男人。可她知道，他还像以前那样空洞无物。但她还是服从于他。设想一下，假如她动摇了，从他身下爬起来说："我在这儿待着不舒服。"那又有什么意义？能得到什么？她会给别人和她自己带来麻烦，而这样做又是为了什么？她敢于打乱宇宙的秩序吗？

就算她能让自己解脱，又能怎么样呢？她可能会尝到玛莎那种兴奋和喜悦，可是，从玛莎身上也可以看出，那种兴奋和喜悦只会朝着一个方向发展——更大的孤独。你可以打破社会规则，也可以对它置之不理，可这样做之后，能有什么回报呢？你只会陷入永恒的孤独。也许，那时你可以创造出伟大的、美好的艺术品。可那又有什么用？尤其是在这样一个世界——诗集被用来生火，壁画被炸裂，图书馆被摧毁，历史遗迹支离破碎，就连幸存的艺术品也像了无生气的石头，陈列在博物馆里无人欣赏，因为人们看不懂。对于一九六四年的人们来说，就算《贝奥武夫》[(76)]永远消失了，那和他们又有什么关系？世界能因此有什么不同？

生命在流逝。树木枯荣，冬去春来，花谢花开。你最好的选择是坐看四季变迁，在无法改变的自然规律中及时行乐。这就是女人的生活，是女人在维持这个世界的运转。她们观察四季的变化，留住美好的事物。她们打扫着世界这座大房子，拂去窗户上的蜘蛛网，让人们看到外面的世界。持久的忍耐，艰苦的命运。没有人为你别上勋章，

也没有人授予你荣誉。你不能穿着体面的衣装去游行，你的半身像永远不会陈列在伟大的纪念堂里。可你必须完成自己的任务，其余都是在狂风中微弱的呼声。

随着岁月的流逝，米拉形成了一种安静的气质，她的脸上多了一抹宁静超然的光晕。人们夸她气色好，她觉得自己得到了祝福。经过多年的迷惘与烦恼，她自己和她的人生得到了和谐与恩赐。玛莎管那叫作适应，不过米拉总觉得那有些神圣的味道。她觉得自己更有女人味了。她可以在派对中安静地坐着，听男人们谈话，脸上带着亲切柔和的微笑。她不再和他们辩论，不再坚持自己的主张。她像磁石一般吸引着男人。她觉得自己被人爱着。她觉得自己总算做出了正确的选择。她已经逃离了过去那种持续的痛苦。她觉得自己成了上帝的选民。她下意识地相信，既然已经得到这种恩宠，她就永远不会失去它。她得到的不仅是恩宠，还有刀枪不入的神力。

14

即便在玛莎坠入爱河之后，米拉仍然保持着心灵的平静。玛莎爱上了她的法语老师大卫。他非常理解玛莎的难处，他就是那个“对的人”。他一直等到了那学期结束，看上去执着坚定，但又不至于霸道。他想要她，但并不认为自己有占有她的权利。他棒极了。米拉不喜欢听这些，可她还是会耐心地听完玛莎那一连几小时、几天甚至几个星期的快乐的絮叨。玛莎眼中闪烁着喜悦，容光焕发，令她看起来至少年轻了十岁，看起来像大卫的同龄人。米拉听着玛莎讲述他们共处的每个时刻——一起喝咖啡的时候，共进午餐的时候，一起喝鸡尾酒的时候，在卧室里的每个场景。他是玛莎的弟弟，是她的孪生兄弟和她的另一个自我。米拉认为这是一种危险的自我陶醉。她想起心理学中的“投射”和同性恋的外在表现。他拥有玛莎求之不得的东西——面对世界的坚定和自信，同时又风度翩翩。米拉想起了“爱情就是嫉妒”的理论。他们能够容忍对方，是因为两人都疯狂地迷恋细节，对个人卫生十分讲究。他们之间最激烈的争吵，无非是关于洗发水和护发素是否应该一直放在浴室壁架上，或者壁架是否应该随时保持干净、整洁。他们曾经差点儿在争吵时拳脚相向，可事后又能笑着收场。

玛莎张嘴闭嘴不离大卫，越讲越兴奋（有时候，米拉觉得很恶心）。大卫已婚，还有一个两岁的女儿。可是，米拉觉得，从玛莎能毫不畏缩地讲这些细节来看，她并没有把大卫当成情人，而是把他当成了生活中永恒的一部分。“和他在一起，我觉得很充实。我没有任何顾虑，可以放任自己。那种感觉太美好了，我简直无法用语言形容。”

可是，米拉懂的。我们不都是一样吗？那不就是他们给我们的食粮，不就是我们对爱情的所有想象吗？隔壁正上演着永恒幸福的场景，这让她的个人缺失感更加强烈，难以释怀，可又不能不听。尽管如此，她还是替她的朋友感到高兴。她不得不努力保持超然的态度；她不得不提醒自己，爱情是多么无常而脆弱；她不得不把这件事放进社会背景中去思考，记住配偶、子女和整个社会的要求。但是，什么也无法阻止玛莎的快乐从这一切之上漫溢出来，就像一个土地肥沃的农场被洪水淹没。洪水铺天盖地，无处不在，那是一个如此显而易见的事实，面对它，你很难保持超然。米拉感觉自己正蹲在一个鸡舍的屋顶上，这个鸡舍顶着顺流而下的洪水，已经摇摇欲坠。但她保持着平衡，在花园里努力工作着。

她在花园里劳作时，把一个小小的晶体管收音机放在身边，听广播里播出三个年轻的民权工作者在密西西比州失踪的新闻。突然，电话响了，梅耶斯维尔的老朋友艾米·福克斯大声嚷嚷着说了一番萨曼莎的事。米拉没怎么听明白，似乎她是说萨曼莎要坐牢。艾米不住地说：“我知道你和她是好朋友，也许你帮得上忙。”

米拉试着给萨曼莎打电话，可电话一直打不通。真奇怪。她已经几周没有萨曼莎的消息了。米拉洗了澡，换好衣服，开车去萨曼莎家。那是位于郊外的一座七居室的房子，方圆几十平方米的土地上长着几棵老树。孩子们在街上骑自行车，和大多数郊区一样，这地方看上去有点儿荒凉。走到萨曼莎家前门口，她发现门上钉着一张字条。他们是生病了吗？她走近一看，原来是司法长官办公室签署的没收通知。没收？米拉按了下门铃，心想萨曼莎是不是在忙，可她马上就来开门了。米拉就站在那儿看着她。这还是萨曼莎——那个机械洋娃娃

吗？她穿着宽松的旧长裤和破旧的衬衫。她的头发剪短了，不再卷曲，乱蓬蓬的头发呈现出棕褐色。她没有化妆，面色苍白而憔悴。

米拉伸出手，叫了一声："萨曼莎。"

"嘿，米拉，"萨曼莎并没有握她的手，"进来吧。"

"艾米找过我。"

萨曼莎耸耸肩，带米拉走进厨房。屋子里到处是箱子。

"你在搬家吗？"

"我没办法啊。"萨曼莎闷闷不乐地说。这还是那个甜美、活泼的萨曼莎吗？从前她总是开开心心，任何事都能让她欢乐地扭动。

她给米拉倒了杯咖啡。

"发生什么事了？"

萨曼莎讲了事情的来龙去脉，语气很刻板，好像此前已经讲了多次。可她仍然把每个细节讲给米拉听。那是一部关于她的史诗，铭刻在她的记忆里，令她痛苦不堪。那是几年前的事情，从萨曼莎和辛普搬离梅耶斯维尔开始。"我们没对任何人讲过。或许是为了保留一点儿骄傲吧，真的太丢脸了。"辛普丢了工作，花了几个月时间才找到新的工作。他们欠了一屁股债。为了维持家计，她出去工作。最后，他终于找到事做，可要还那么多债，家里仍然很穷，他又要补牙齿，所需的钱他们两年才赚得回来。后来，他又一次失去了工作。这回，他很快就找到一份新工作，可萨曼莎开始感到厌倦了，甚至觉得如同世界末日一般。其他人都活得好好的，或者至少在她看来是这样：生活蒸

蒸日上，圈子也越来越大。她节衣缩食，可赚的钱永远不够花。然后，辛普又失业了。于是两人开始争吵。萨曼莎希望他退出销售行业，试试其他领域。她觉得，他有大学文凭，可以当一名很好的中学老师。他可以先去代课，然后参加一些教育课程，最后正式任教。可他坚决不去。他认为销售是最赚钱的行业，总有一天他会时来运转。其实，他也没有什么错，他也能接到订单，可总会出点儿状况：不是厂家没能按时交货，就是厂家倒闭了，要么就是他分到的地区很穷，等等。然而，这一次他并没有努力地去找工作。他就坐在家里看报纸，除非看到一个很感兴趣的招聘广告，不然绝不会进城。他一直被人踩在脚下，他们只能靠一点点失业救济金过活。米拉想起自己之前曾经谴责萨曼莎丢下孩子不管出去工作。她回想起萨曼莎那娇俏的外表和举止，回想起自己如何不喜欢这些，如何觉得她做作、脆弱不堪，她曾经还觉得萨曼莎贪心。

“可辛普在做什么？出事的时候家里没有人吗……”

萨曼莎耸了耸肩：“谁知道呢？”她转过身去。她那单调的声音戛然而止，她用双手捂住了脸。接下来的话是从她嗓子眼里挤出来的，就像和着泪水一般。她赚不了多少钱，没有受过培训，她找了一份打字的工作，一周能赚七十五美元。辛普失业了，她竭尽所能，但也不可能应付房贷和生活费。她每晚回到家时，他就坐在那儿，已经在喝第三杯马丁尼，他根本不做任何努力，这让情况更加恶化了。“他放不下骄傲，找份加油站的工作连想都不愿想，什么也不做，就算为了养活他的孩子也不行！”后来，银行开始拒绝兑现她的支票，她一查询才发现，他白天出去的那些时候——天知道他去了哪里——在当地的所有酒吧都签过支票，天晓得为了什么。他们的债欠得越来越多。

“情况越来越糟。每晚回到家，我都会朝他大吼。孩子们也帮不上忙，不爱回家。太可怕了。我不得不注销我们合开的支票账户，提醒银行不要兑现他的支票。我再也受不了了，就像在和一个可怕的孩子一起生活，所以，我让他走了。”

她擤了擤鼻涕，又倒了点儿咖啡。“结果，”她重新坐下，眼神空洞，嘴巴像一条拉变了形的橡皮筋，“有一天，警长来了。我歇斯底里地想阻止他把那东西钉在门上。我可怜的孩子们啊！如今，街坊邻居都知道了。再没有什么可失去的了。我不知道我们能去哪里。辛普和他母亲住在贝尔维尤的大房子里。我给他打电话，他说我们可以靠救济金生活。我打包时清理了他的衣橱，架子上有几个盒子，盒子后面全是这些。”她指着一大堆纸说。那些纸摞起来能有几尺高。“账单，全都是账单，有的还是两年前的。大部分他甚至都没打开过。他就把它们塞在那儿，好像它们自己会消失似的。”

她接过米拉递给她的烟，点燃它，深深地吸了一口。“嗯，真带劲儿。为了生存我早已经戒掉了。”她笑着说。那是她第一次笑，“我们一共欠了六万美元。你能想象吗？我是不能。辛普每次借钱，我都一起签了借据。现在他们从他那里要不到钱，因为他没有工作，可是我有，所以，他们就扣我的工资。我还有两个孩子！得靠我的工资来养活啊！”她泪如泉涌，“我才三十一岁，余生都得用来还债。幸亏还有我的朋友们，她们太仗义了。”

得知了萨曼莎的难处后，邻里的女人们聚在一起，她们竭尽所能、无微不至地关照她。“我今晚做了一大盆意大利面，萨曼莎，可是我做得太多了，你知道的，我们一家根本吃不完。你能不能帮我个忙，拿给孩子们当午餐什么的——你家孩子喜欢吃意大利面，是不是？”“萨曼莎，杰克昨天去钓鱼，钓了好多青鱼回来，我正发愁该怎

么处理。你拿几条去好吗？求你了！”“萨曼莎，我和尼克今晚要去夜店，那地方太他妈无聊了，你陪我们一起去能热闹点儿，好吗？”她们做得周到、体贴，没有一丝施舍的意味。她们送她一些旧衣服，时常带她一起玩，总是顺道载她，这样她就不用给自己的车加油了。“最让我难过的是，我就要离开她们了。”

“现在是什么情况？”

她又耸了耸肩：“除非我能想办法每个月还上三百美元房贷，不然，从周五开始，我们就得睡大街了。如果能给我一个月的时间，梅的丈夫尼克——他是一名律师，是个很好的人——就能从辛普那里弄点儿钱来，帮我们渡过难关，直到我另找到一个住处。”

“那你父母呢？”

“我父亲去年冬天死了。他死后，养老金也没有了，母亲靠她的社保和他的保险金过活——也并不多。她勉强能生活下去。我一点儿都没向她提起过。她和姨妈一起住在佛罗里达。她知道了也只是徒增伤心，什么忙也帮不上。”

“天哪。”

“是啊。你知道最让我难过的是什么吗？我喜欢工作。如果我是男人就好了，那样我就不用担心了。辛普可以待在家里。你明白吗？可是所有的事都得仰仗他们，没有他们，你就什么都不是。如果他们做错了事，你也跟着完蛋了。就好像——你是一种附属品，你明白我的意思吗？”

米拉不想去想这个。

“完全是附属品。”萨曼莎继续说，“什么事都全靠男人。看他们是否工作，是否喝酒，是否还爱你。就像可怜的奥利安。”

“奥利安？”

“你知道吗，他们确实过得很好，她跟着他一路搬到巴哈马。后来，有一天他突然决定不和她过了，于是自己坐飞机离开，留给她一座租来的房子、两艘没付款的船和三个孩子，银行账户里的钱也没了。你应该已经听说了吧。”

“是啊。那是因为他们不关心自己的孩子，不管孩子。所以，他们是自由的。牺牲的总是女人。一直都是这样。”米拉听到自己说。

“现在，她又得了癌症。”

“什么？”

萨曼莎摇着头：“下周她就要做手术了，是乳腺癌。”

“啊，我的天哪。”

“这类事情层出不穷。去年，跟我家隔了两户的那个女人还试图自杀。尼克说，女人的情绪是不稳定的，可我知道，她之所以要自杀，是因为那是唯一能控制她丈夫的方法。他总躲着她，对她一点儿都不好。一切似乎都在崩溃的边缘。我真不明白。我小的时候，事情似乎不是这个样子的。好像那时候有更多的自由，可所谓的自由都是男人们的自由。”

萨曼莎使米拉想起了莉莉。她只管不停地说，不怎么理会听众的反应。紧张之下，她脸上带着迷惑的表情，好像某人一觉醒来发现自

己变成了一只屎壳郎般莫名其妙[77]。

“你知道吗，我真的挺愿意当一个家庭主妇。听起来很不可思议是吧？可我确实喜欢。我喜欢和孩子们一起做事。在我们很落魄，没钱准备圣诞礼物的时候，我喜欢和孩子们待在一起。爱丽丝和她的孩子跟我们一起，我们自己动手做礼物互赠。我也不介意打扫卫生和做饭。我喜欢有个伴儿，布置餐桌，插花，做美味的食物。生活还真是挺讽刺的，是吧？”

米拉喃喃地应了几句。

“我从不奢求太多。我只希望有房子，有家庭和像样的生活，我没有太大的野心。我想，要想有野心，我还不够聪明。可现在……”她突然停住，张开了双手，就像一个人突然意识到自己小心翼翼地从井里捧起来的水已经从指缝间漏光了。

可是，米拉没怎么在听。三百美元，这不算多。诺姆在高尔夫俱乐部一个半月就要花掉那么多。她的支票簿就放在包里，她只需拿出来，开一张支票给萨曼莎。这不算什么，可她不能那样做。她尝试过，她心里想着她的包，想象着自己拿出支票簿。如果她能做到那一步，就不会反悔了。可她不能。

当她告辞时，她答应想想办法。萨曼莎疲倦地笑了笑：“谢谢你过来看我，听我讲这些伤心事。我知道你并不需要听这些，这个世界上的伤心事已经够多的了。”

米拉心想：我的世界不是这样的。

15

“绝对不行。”诺姆说。

“诺姆，萨曼莎好可怜！”

“我非常非常同情萨曼莎，”他冷峻地说，“可是，鬼才会用自己辛苦赚来的钱帮助那个恶心的辛普。”

“你不是在帮辛普。他都不住那里了。”

“那房子是他的，不是吗？如果他以后会还我又另当别论了。可是从你说的情况来看，他就是一个失败者，一个没用的蠢货，那我的钱不就打水漂了吗？”

“诺姆，又有什么关系呢？我们不缺钱。”

“你说得倒轻巧。那可是我辛苦赚来的钱。”

“你以为我每天都在做什么？我这些年都做了些什么？我和你一样辛苦。”

“嗬，米拉，别吹牛了。”

“你什么意思，吹牛？”她的声音陡然提高了，“难道我没有为婚姻作出同等的贡献吗？”

“当然有了，”他抚慰地说，可他的声音里带着一丝蔑视，“可你的贡献在其他方面。你并没有贡献钱。”

“是我做了那些工作，你才能去外面赚钱！”

“米拉，别胡扯了。你以为我需要你做那些吗？我在哪里都能生活，我可以请一个管家，或者住在宾馆里。是我辛苦工作维持了你的生活，而不是你照顾家里我才可以出去工作。”

“对于钱怎么花，我就没有发言权了吗？”

“当然有。你想要的我都给你了，不是吗？”

“我不知道。我从来没有想要过什么。”

“你买衣服，让孩子们去上音乐课，去露营，我抱怨过什么吗？”

“那现在我需要三百美元，去给萨曼莎。我需要这个。”

“不行，米拉。这件事到此为止。”他站起来，走出房间。几分钟后，她听到洗澡的声音。那晚他要出去开会。

米拉也站了起来，这时，她才意识到自己全身都在颤抖。她扶住餐椅的椅背。她想举起这把椅子，冲上楼去，用它砸开浴室的门，砸在他头上。她瞥见柜台上有一把切肉刀，于是想象自己拿起它插入他的心脏，一刀又一刀。想到这里，她微微喘着气。

她感到自己被他连根拔起。她居然不明白自己是毫无权利的，这使他很恼火。怎么会这样呢，他掌握了一切权利？她想起那一晚坐在摇椅上想死的自己。那时她是有权利的，有去死的权利。她感到自己无法与他对抗。她不能未经他允许就把钱给萨曼莎。然而，如果她不给，某种东西就算结束了。她已经准许他将自己与朋友们隔绝开，那

就已经缩小了她的圈子，如果她这次又让他阻止自己，她就真的被连根拔起了。可是，她一步也挪不了。

他打扮得光鲜体面地走下楼，准备出去时，瞥见她正站在厨房里。

“我可能很晚才回来，别等我了。”他以平常的语气说，好像什么事都没发生一样。他走过她身边时，匆匆吻了一下她的脸颊，然后穿过厨房，去了车库。她想象着冲出去，把车库的门锁上，逼他坐在车里吸一氧化碳。这样的画面浮现在她脑海中，把她吓呆了。

他们的一个孩子突然冲进厨房：“嘿，妈妈，《奇人艳遇》[78]开始了，我可以看十五分钟吗？”

她转身对他吼道：“不行！”就像一个怀恨在心的复仇女神。

16

那晚，她像患了梦游症一样走来走去。孩子们看电视时，她就坐在起居室里。孩子们都上床睡觉了，她也没有去关电视，只是呆呆地坐着。新闻里还在报道施韦尔纳、古德曼和钱尼[(79)]，大家都认为他们死了。这使她深有感触。他们死得其所。年轻的时候，她总爱说一些男女平等的话，可现在连想都不想了。死得其所固然好，可她还是会想，那有什么用呢？不过，早晚都得死，还不如死得有价值一点儿。最好死得有价值，不然，就太可悲了。她的脑中麻木又混乱。她起身关了电视，倒了杯白兰地。这下可糟了。一杯白兰地下肚，温热了她的内脏，热量传遍她的全身。她开始哭泣，但又不是哭，而是如狂风暴雨般猛烈地呜咽，她无法控制，每抽噎一次，就好像她的肝胆内脏都要吐出来了。

她花了很长时间才平静下来。她对那三个年轻人感到很好奇。他们以为自己能够改变世界，可能没想过自己会死，也没打算牺牲。他们只是相信那个目标值得去冒险。可是一旦那个目标是为你自己，愧疚感就会油然而生。你怎么敢为了自己斗争呢？那太自私了。或许钱尼就是为了自己而斗争，然而你不会觉得那是自私。她又倒了一杯白兰地，接着又喝了一杯。她喝醉了，开始想象各种场景。诺姆开完会回来，她站起来说……她在脑中编造了一席高尚的演讲。她逐一和他辩论，他惊讶于她的逻辑性，最终让步、道歉，请求她原谅。或者，等他进来，她拿着切肉刀一刀砍向他的头，然后看着他绝望地、慢慢地死去。或者，他根本不会回来，而是喝醉酒，出车祸死了。或者，他在街上遭到袭击，被小偷捅死。那么，她的一切问题就都解决了。

天开始亮了，她意识到诺姆不会回来了。同时，她也意识到，诺姆不是敌人，而是敌人的化身。因为就算她开了那张支票，他又能把她怎么样呢？他会揍她，会和她离婚，还是会不给她钱买吃的，或者让她还回来？他什么办法也没有。她开始意识到，他凌驾在她之上的权威是基于双方的认同，如空中楼阁一般，并没有实际的依据，所以他才会经常以这样奇怪的方式维护它。只要她别过脸去，不去理会他怎么说，就能打破这种权威。可她为什么就不敢这样做呢？还有其他的东西——外界的东西——赋予了他这种权利，不是吗？还是，她只是不想失去他的爱？什么样的爱？是他们的婚姻吗？她醉醺醺地坐在摇椅上，晃来晃去，看着太阳爬上树梢。她在椅子上睡着了，直到孩子们进来朝她喊道："妈，你没有叫我们起床！妈，我们要迟到了！"

她甩甩头，醒过来，看着他们。

他们正在到处找书，时而朝她大呼小叫，时而相互吼叫。

"我们连早饭都没吃。"诺米责备地说。

她坐在那儿看着他说："反正你都不吃的。"

他停下来，惊讶地看着她，察觉到了什么异样。可是已经来不及管它了，他们飞快地跑着去车站，因为很显然，她是不打算开车送他们去了。她坐在那儿，脸上挂着扭曲的笑容，然后，她站起来，给自己倒了一杯咖啡。之后，她洗了澡，换好衣服，带上支票簿，开车来到萨曼莎家。她递给萨曼莎一张三百五十美元的支票。"一点儿心意，希望能帮你渡过难关。"她解释道，"我也不知道该怎么解释，但这笔钱是为了我，不是为了你。"

她在他们的联名支票本上以醒目的大字填写了金额和收款人的姓名。可后来诺姆并未提起此事，一次都没有。

17

若你要问：“诺姆到底是个什么样的人？是影子般的男人，还是有名无实的丈夫？”

说起来你可能不信，其实我也不太了解他。我认识他，甚至对他非常熟悉，但是，我依然不了解他。我可以告诉你他长什么样子。他个子高高的，约有一米八，金发碧眼。早年他还留着平头。随着年龄的增长，他的脸上有了红晕，也有一点儿发福，但不是太胖。为了瘦身，他一直在打高尔夫球和壁球。他穿高领毛衣和白色羊皮鞋的样子非常英俊。他还能紧跟70年代的潮流。他把头发留长了一点儿，打理成左边略长的偏分。他留了鬓角，开始穿彩色的衬衫，打宽领带。他的面容仍然很俊朗。他的性格也很招人喜欢，会讲一些不下流的笑话。他喜欢看足球赛，偶尔还会去西点军校看一场。他了解他所在行业的最新消息，但报纸只看前面几页。回家后，他喜欢看电视，喜欢看西部片和侦探剧。他并没有什么极端的恶习。从许多方面看，他都是五十岁男人最理想的样子。

你以为他是我编造出来的。你心想，啊哈！这肯定是一个虚构故事里的一个符号化的人物。呜呼哀哉，我倒希望他是，这样他体现的就是我的失败，而非生活本身的失败了。我倒是更愿意相信，诺姆之所以是这样一个“纸片人”，是因为我写得不够好，而不是因为他本身就是一个“纸片人”。

这些年来，我读过很多男性作家写的小说，在我看来，那些小说中的女性角色大多是用来填充边角的“纸片人”——除了亨利·詹姆斯[80]

的小说。所以，问题或许就在于，我们——男人和女人——并不是非常了解对方。或许我们对对方的渴求，超过了对对方的了解。但我也并不觉得男人们比我更了解诺姆。而且，不只是诺姆，还有卡尔、保罗、比尔，甚至可怜的辛普亦是如此，尽管我对辛普的了解比对其他人稍微多一些。当你没有了身份，掉出了某个阶层，你的自我反而更清晰了。你明白我的意思吗？就好像做一名中产阶级白人男性就是一份全职工作；就好像在西点军校受训的陆军上校，即便没有穿那身漂亮的军装，也得笔直地站着，说话时嘴不能张得太大，也得会讲一些酒桌笑话，走路像机器一样。唯一的出路就是你因严重违纪而被赶出军队，最终在贫民区的救世军[(81)]施粥所和几个小毛孩聊天。那时，你才终于可以做自己。辛普脱离了这个队伍，在其他中产阶级白人男性看来，那是不可原谅的罪孽——就像变成同性恋者一样可耻。所以，我可以想象，他花着母亲的钱，来到经常光顾的酒吧，端着第二杯双份马丁尼，优雅地坐着，从容地讲着自己下午将要大赚一笔，正等着三点钟的电话（谁会在酒吧里讲这些？你可能会想）。他和其他声音空洞的人没什么两样。只是你知道他说的不是真的，你盯着他看，才发现，或许他自己都不知道那不是真的，他还没聪明到成为一个高明的骗子。他买了一种幻想，这就是他买到的全部，也是他现在所拥有的全部，他在里面转啊转，像孩子们生活在白日梦里一样。

不管怎样，其他人都还保留着他们的制服，所以人们对他们的了解也仅限于此。所有的士兵都是一个样子，就像乞丐都是一个样子一样。

然而，我还是要试着告诉你们我所知道的诺姆是什么样子。

他曾是一个快乐的宝宝。他的父亲是药剂师，母亲是个善于交际的家庭主妇。他还有一个弟弟，后来当了牙医。诺姆和他弟弟上学时

都非常聪明，非常爱运动，非常善交际。他们圆滑世故，不偏不倚，正是这种过于礼貌的举止，让人很难和他们亲近。

他不怎么热衷于性生活。从小他母亲就认为，睡觉时手应该放在被子上面，如果他睡着时无意识地把手放进去，她甚至会把它们拉出来。她绝不允许她的孩子们早上睡懒觉，还经常警告米拉别让她的孩子们养成那种坏习惯。五岁那年，诺姆和邻家的孩子比赛谁尿得远，他母亲发现了，就吓唬他再这样做小鸡鸡会飞走。比起她吓唬他的话，她那惨白的脸和拽他回家时那急促的呼吸更令他印象深刻。十九岁，他恋爱了，那是他约会过的第一个女孩。他们订婚了。可他在外面上大学时，她和镇上埃索石油公司所属加油站里的一个技工私奔了。此后几年，诺姆都处于被背叛的悲伤中。他的一群朋友介绍安托瓦妮特给他认识，她是那种轻易就能和人上床的女孩。于是，他就在一辆一九三九年款福特后座上破了处。他心里充满了罪恶感，可又带着某种朦胧的愉悦感，或者说是情感。只是自此以后，他便不再积极寻找这种感觉了。诺姆心里有一种很微妙的感觉，至少在那些天是的。他和朋友们一起笑谈这段经历，笑安托瓦妮特，可他隐约觉得，事情本不该这样，那本不是他会选择的方式。

小时候，他喜欢画画，可家人并不鼓励。当然，他们也没有强烈禁止。只是画画这件事和整个家庭的运转方向不一致罢了。家里唯一挂着的绘画作品是柯里尔与艾夫斯[(82)]石版组画；他们从不读书，也不听音乐。但他们不会觉得少了什么，只是这样的事不存在于他们的世界而已。他们让诺姆去上骑术课——他父亲首次参战时是骑兵。他想去西点军校看球，父亲很鼓励。他发脾气的方式从来都一样：西点军校队一输球，他就踢收音机。收音机很遭罪，可他的家人也能接受这种方式，因为他们不允许他以别的方式发脾气。若他以除此之外的任

何形式发脾气，他们都会认为他精神失常，会冷冷地送他回房间，不给他饭吃。

诺姆学会了做一名他父亲所谓的绅士。他什么都懂一点儿，但每样都不精通。他做什么事都没有激情。他学习，成绩不好不坏，总是得C。他踢球，但没有成为主力球员。他的社交生活很愉快，但总是很节制。他约会，但性欲并不强烈。

他通过家人认识了米拉。在他眼里，她非常漂亮、柔弱、天真，同时又有些老练。也许是她的思想让他觉得她老练，因为她想到了一些他没想到的东西，可是，随着和她的关系越来越近，他开始从大学朋友那儿听说关于她的事，然后就觉得米拉没他想象的那么天真。这两种相互矛盾的印象令他纠结：他想把她留在身边时，就对她说外面的世界不安全，到处是危险的男人，他知道这样就能吓到她；他生她的气时，就大声叫骂，说别人都说她是淫妇。在他看来，她是那种具有神话色彩的处女与淫妇的结合体，尽管并不完全符合他的想象。他根本就没想过那会是什么样子。他从来不去想任何危险的东西。他对父母、职业和生活圈子的感觉一直都不偏不倚，还略带点儿幽默和不屑。这种避免陷入困难和危险的做法，如同他做什么都很适度一样，成了他的一贯特点。他总是走在宽阔、平坦的路上，看着那些选择狭路的人要么疯掉，要么变得粗鲁无礼。在他的词典里，这些词差不多是同义的，疯狂只不过是更过分的无礼而已。在某种意义上，他是一个超越了自身年龄的理想绅士。

对于他来说，米拉似乎是完美伴侣。他是科学家，是和事实打交道的，他了解世俗中的体育、金钱和地位；而她是艺术家，懂文学。她会弹一点儿钢琴，对艺术和戏剧有所了解。她似乎天生具有良好的教养。她给他增光。尽管她读了两年大学，他也从不觉得她不该像他

母亲一样做家庭主妇。她得照顾他和他们的孩子，她还能提供他的家庭所缺乏的文化和教养。从表面上的各个方面看，他们的婚姻都是很称心如意的。他们都来自中产阶级、共和党家庭，虽然她接受过一些天主教的教育，但她和她的家人现在都不信教，也不会激起他的家庭对非清教徒的蔑视。她受过教育，她很健康，也并不娇生惯养，结婚头几年也不会拒绝做家务。除此之外，米拉身上还有一种无助、脆弱的气质，这点从内心深处打动了他。一切似乎很完美。

事实也的确如此。他们结婚已经十四年了，诺姆不得不承认，他们之间并不存在严重的问题。她是一个称职的妈妈，一个好管家，一个能干的女主人。她的性欲不是很强，但诺姆因此而尊重她。他感觉他的选择是明智的，还沾沾自喜地瞧不起那些有婚姻问题的同事。他对自己和自己的生活感觉良好，对米拉感觉良好。时光荏苒，他的脸上长出了和蔼慈祥的皱纹。他们过上了期待中的生活，对诺姆来说，这已经非常满足了。只是有时候当他们去百老汇看电影或音乐剧，看到一个漂亮的女人扭动着身体时——不是那种妖艳的女人，而是那种从肢体语言中透露出某种无助和脆弱的女人——他内心就会升腾起一种洪水猛兽般的东西，渴望伸出手去，使劲地抓住她，哪怕被拒绝也要抓住她，把她拉过来。可他从没想过那些词：强奸、战胜、拥有、控制。他最开始对米拉也是这种感觉，但从未付诸行动，现在也不会。他会笑自己，笑自己那滑稽的欲望，笑它们的荒唐，回到家后，依然保持平静，务实地和不情愿的米拉做爱。他做爱时从不带任何感情。

18

那么，什么是男人呢？我在大众文化中的所见所闻告诉我，男人负责性交和杀戮。可是在生活中的所见所闻又告诉我，男人负责赚钱。也许这两者之间有一定的关联，因为在我们的世界里，赚钱就需要你小心地避开性交和杀戮，所以也许是文化提供了那些非生活的部分。对这一点我并不了解，也不关心。我觉得那是他们的问题。这些年，女人非常努力地想要摆脱强加在她们身上的刻板印象。但麻烦的地方是，这些印象中又确实有一部分符合实情，因此，要否定它们，通常也就意味着你需要否定一部分真实的自我。或许男人的处境也相同，但我不这么认为。我认为他们很喜欢自己的社会形象，觉得它们很有用。如果没用了，他们也可以随意改变。如果男人仅止于此，那么，我宁愿永远没有他们，靠单性生殖繁衍后代，那就意味着我只能生女孩，这点倒是很适合我。可是，在这种印象的另一面——也就是现实，同样好不到哪里去。因为即便我认识的男人不那么沉溺于杀戮，性交不太频繁，赚的钱（最重要的部分）也不多不少，他们也不会变成另一番模样。他们还是会很无趣。也许那就是成为胜者的代价吧。因为我所认识的那些与男人发生并维持关系的女人，真的很了不起。

作为被歧视的群体还是有一点优势的，那就是，你拥有自由，拥有想怎么疯狂就怎么疯狂的自由。如果你去听一群家庭主妇的谈话，你会听到许多无稽之谈，其中有些真是疯狂。我想，这也是太过孤单，没有人阻碍你胡思乱想、让你的思想符合社会规则的缘故吧。自由思考带来疯狂，可也带来智慧。普通女人会把那些事实说出来。你

可以选择忽略它们。她们仍可以胡言乱语，却不用被关进监狱（当然，有一些还是会的），因为每个人都知道她们疯了，而且她们影响甚微。一个女人，不管虔诚与否、世俗与否、消极与否、过分自信与否、爱与否、恨与否，都不会遭到太多的抨击。她的选择在于，要么被说成拖油瓶，要么被说成荡妇。而我所不理解的是，女人怎么突然就有了影响力。众所周知，子不教，父之过。那么，这毫无力量的母亲，是如何做到这点的？她一周要洗五筐衣服，还要担心是否将浅色的衣服混进深色的衣服里，她这些力量都是从何而来？她如何补偿父亲造成的不良影响？为什么直到这种力量后来被称为责任，她才知道自己拥有它？

我正试着去了解输与赢。如今，游戏规则变成了男人只要远离是非就能赢，而女人总是输，再伟大的女人也不例外。伊迪丝·琵雅芙和朱迪·嘉兰[(83)]这样的女人从她们的输中获益而变得成功。这倒是很清楚，然而，不清楚的是，我们到底在玩什么样的游戏。若你赢了，赢得的是什么？在这方面有过经验后，我知道你输了什么。但我不知道，即便你赢了，除了钱，你还能得到什么。也许只是如此而已，岂有他哉。我猜就是这样，因为当我看着所有的赢家，看着全世界的诺姆时，我再看不到别的东西——除了钱，一种在尘世的安逸和某种合理性。

你会以为我讨厌男人。或许是吧，虽然我的一些最好的朋友是男人……我不喜欢这种处境。我不认同这种泛泛的仇恨。我感觉自己就像一个20世纪的和尚，骂女人是多么恶毒，说她们出门的时候应该遮住全身，以免让男人沾染上邪恶的思想。世界以男人为重，女人只是与他们相关的存在，这种假说太鲜为人知、太隐蔽，就连我们也是最近才发现。然而，看看我们读的那些书，我读过叔本华、尼采、维特

根斯坦、弗洛伊德和埃里克松[84]的书，读过蒙泰朗、乔伊斯、劳伦斯的书，还读过一些不如他们聪明的人写的书，比如米勒、梅勒、罗斯[85]和菲利普·怀利。此外，我还读过《圣经》和希腊神话，也并未质疑后来的修订本中为什么将盖亚、特勒斯[86]和莉莉丝[87]放在脚注里，还说是萨杜恩（罗马神话中的农业之神）创造了世界。我读了又读，从来不去质疑，印度教徒、犹太人、毕达哥拉斯、亚里士多德、塞尼卡人[88]、加图[89]、圣保罗、路德[90]、塞缪尔·约翰逊、卢梭、斯威夫特……嗯，你明白的。多年来，我也没怎么放在心上。

所以，现在我很难说别人偏执，因为我自己就是一个偏执的人。我曾警告别人，我有性格缺陷。可事实是，我厌倦了四千年来男人不断地告诉我女人有多么堕落。尤其让我深恶痛绝的是，当我环顾四周，看到这些堕落的男人和优秀的女人，他们都在私下里怀疑着，那四千年来的评价是正确的。那些天，我感觉自己是个罪犯，是个亡命之徒。也许那些用异样的眼神看我走在沙滩上的人就是这么认为的吧。我之所以有这种感觉，不只是因为我觉得男人堕落、女人优秀，还因为我相信，被压迫的人有通过犯罪途径赢得生存的权利。当然，这样的犯罪意味着，被压迫者公然反抗那些由压迫者制定的约束被压迫者的规则。可是这样的处境让你一不小心就会走上拥护压迫的道路。我们被束缚在“主-谓-宾”的句式里，最好的办法是把它倒过来。可这根本不是什么答案，对吧?

嗯，那就交给别人来回答吧，或许那些不像我这样有性格缺陷的新一代人可以。我对男人的感觉源于我自身的经历。我有点儿同情他们。就像一个刚从达豪集中营里放出来的犹太人，看见一个年轻英俊的纳粹士兵肚子上中了弹，在地上打滚，只是看了一眼，便继续往前走，甚至都不会耸耸肩。我一点儿都不在乎他们。我的意思是，不管

他是什么人，不管他羞于何事、渴望何物，都不重要。我要在乎也太晚了。也许，我一度在乎过。

但是，仙境就在门后。我会永远讨厌纳粹分子，即便你能向我证明他们也是受害者，他们只是受了幻觉的支配，或者他们被幻想洗脑了。我心里的石头就像一颗牡蛎中的珍珠——是为了防御应激而累积起来的。我的珍珠就是我的仇恨。我的仇恨是从经历中所得，它并不是偏见。我倒希望它是偏见，那样一来，我或许就能忘却它。

19

我想，我该回到故事中了，可是，一往那边想，我就感到无比厌倦。哦，生活，生活啊！那些岁月。当有人悄悄对你说某某人生病了，你说“真倒霉”，然后问是什么病，他们低声告诉你“就是女人的毛病”，你还记得当时是什么感觉吗？你从来不去追问，只是隐约地感觉到，滴答滴答，血从各个孔里冒出来；器官伴随着各种黏性物往下滴，试图分离出来；胸部下垂、长了肿块，有时还不得不切除。这一切都让人有一种身在臭气熏天的岩洞里的感觉，永远呼吸不到新鲜的空气，又黑又臭，脚下是半米厚的黏糊糊的、令人恶心的覆盖物。

没错。我讲给你们听的那些故事，有几个人的没有提到。我没有告诉你们桃瑞丝和罗杰、葆拉和布雷特、桑德拉和汤姆，或可怜的杰拉尔丁的遭遇。我知道，但我不打算讲。没什么意义，都是大同小异。我也不会细致地描述奥利安的经历，只会告诉你她切除乳腺以后的事。肖恩去医院看她，一脸厌恶地别过他那英俊的脸庞。

“回家后别让蒂米看到你那个东西，”他撇着嘴说道，“真恶心。”

他其实不用担心。回家后，她就自杀了。但是，这并不是他的错。她只是不应该那么爱他，不应该太在意他对她的看法。应该，不应该。到现在，我所知道的了不起的女人，有奥利安、阿黛尔、莉莉和艾娃（说起来，她也算一个了不起的女人吧）。

毁灭，毁灭。我们所有人，都是幸存者。我们从自己生活的战争中幸存下来，我们从彼此身上获得唯一的帮助。是爱丽丝夜复一夜地陪在萨曼莎身边，直到她从瘾病中、从被背叛的感觉中、从仇恨的剧

痛中恢复；是玛莎发现米拉倒在地板上，手腕割破了；是米拉将玛莎放在床上，扔掉剩下的安眠药，陪着她，直到她恢复意识。然而，谁也救不了莉莉，她在我们的能力范围之外。

你相信这些吗？这并不是小说素材。它没有条理，没有艺术中如此重要的平衡——如果一条线向东，另一条必须向西，而两条线本质上都一样。这些生活就像是用来织地毯的线，织成以后，各种各样的颜色混合在一起，充满血迹、泪痕和汗味，连织线的人也惊恐不已。还有一些人的人生本非如此，最后却也殊途同归。比如，埃塞尔。你们不认识她，她是我的一个大学同学，她想成为一名雕刻家。当然，她结婚了。她脑子里装了很多古怪的东西。她喜欢搜集贝壳，家里到处都是贝壳，除了贝壳，她对别的话题都不感兴趣。于是再没有人去她家了。

在我试着写下这些的时候，有时会感觉，这就像是小时候做的纸娃娃。它们看起来都非常漂亮，几乎一模一样，只是有的是金发，有的是红发，有的是黑发。我还会画一套又一套衣服——晚礼服、西装、休闲裤、短裤、长睡衣，而且它们全都可以替换。我倒是很希望自己能画一个美狄亚或安提戈涅。可你也知道，她们有清晰的轮廓和明确的结局，而我所认识的那些人没有清晰的轮廓，她们的生活也没有明确的结局。我见证着，曾经见证着，岁月慢慢消磨殆尽。没有一种生活是在平静的绝望中度过的——不，应该说这些人的生活里，没有一件事是平静的。有激情、有极端、有尖叫、有血肉的撕裂——当然，是你自己的血肉。到最后，我们所有人都被毁了。所以，这似乎更像一种普遍的问题，而不是个体的问题。哦，如果你要挑毛病，它们就摆在眼前，但这毕竟不是悲剧。或者它可能真的是悲剧？米拉的神经质、自命不凡和冷漠，萨曼莎的依赖性（她像孩子一样把什么都

留给辛普，直到最后追悔莫及），玛莎傲慢地以为自己能过上想要的生活，得到想要的东西，奥利安对肖恩那强烈的、坚定不移的爱，以及葆拉的勃勃野心……是的，这些都摆在眼前。

但是，你且想想：没有一个男人是被毁掉的。当然，除了辛普。可是，他在母亲家过得非常开心，每天喝着马丁尼酒，活在妄想中，酒吧里还有一群观众。然而，其他人都有不错的工作，有的还再婚了，他们所有人都过上了不同程度的所谓美好生活。没错，他们很无趣，可他们的无趣困扰的是其他人，而不是他们自己。他们或许不觉得自己无趣。肖恩住在长岛的一座小房子里，又有了两条船。那些天，罗杰在东区租了一幢漂亮的公寓，假期也在地中海俱乐部度过，而桃瑞丝还在靠救济金生活。你能想象吗？这些事是天注定的吗？也许男人比我想象的还要糟糕。也许他们正经历着各种内心的折磨，只是没有表现出来而已。也是有可能的。我会把他们的痛苦留给那些能明白、能理解的人，留给菲利普·罗斯、索尔·贝娄[91]、约翰·厄普代克[92]和可怜的、没有子宫的诺曼·梅勒。我只知道，那些女人人到中年，日子过得非常艰难，每天都在苦苦挣扎，比如要让最大的孩子戒掉海洛因，要让女孩们读完大学，要付钱给心理医生来治疗女孩们的厌食症和男孩们的抑郁症，抑或让正齿医生给孩子矫正牙齿。真让人悲伤。我还记得瓦尔说过："啊，你没发现吗，我们的伟大之处就在于此啊。我们知道什么是重要的。我们没有卷入他们的游戏中！"但对我来说，那似乎是一种可怕的抬举。我回顾自己的人生，满目疮痍，到处是弹坑、翻倒的石块和泥潭。我感觉自己就像一个幸存者，除了活下来，什么都没有了，仿佛一个在干瘪瘦弱身躯里四处游荡的灵魂，一边收集蒲公英的嫩芽，一边喃喃自语。

20

萨曼莎渡过了难关。她经历了一年半的地狱般的生活（法律与经济方面），最后在小镇另一头的一套小公寓里安顿下来。她知道，只有和她的朋友们待在一起，她才有救，而无论如何，她最后终于得救了。为了找到一份更好的工作，她又开始上夜校了。至于她是如何付学费的，我也不知道——萨曼莎向来是知道怎么从牙缝里省钱的，或者说，她被迫学会了。他们有饭吃，孩子们很健康，有时候甚至很开心。他们虽然年纪小，但经常帮萨曼莎做家务。他们很懂事。一九六四年，弗勒八岁，休吉五岁了。十年后的今天，弗勒就上大学了。不管怎样，他们还是挺过来了。萨曼莎当然有了变化。她变得非常瘦，直至现在还一脸苦相。她只靠救济金过了几个月，这让她觉得很丢人。可之后，她又会说，谢天谢地，幸亏那几个月还有救济金。也有一些男人喜欢萨曼莎，有时候，她说她想再婚。可不知为何，她总是下意识地与他们保持一点儿距离。她还没准备好将自己的人生交到他们当中的任何一个人手里，毕竟，要结婚就得这样。所以，她仍然保持单身，如今有了一份不错的工作，在当地的一家小公司当办公室经理，母子三人靠她税前二百美元的周薪过上了还算宽裕的生活。一九六四年的夏天，充满了痛苦、改变、失去和艰难，此外，他们还面临一个非常可怕的问题，那就是他们能否生存下来，即使生存下来了，又如何继续存活？在一个富裕的社区，若孩子缺少教育会怎样？这样的悲惨先例人人都听说过。不过，她的孩子非常懂事，这也许是萨曼莎教得好。将来的事谁又说得准，还不是得熬过去，期望着一切都会变好。

米拉并不觉得自己在其中起到了什么作用。萨曼莎的朋友和她住得很近，而米拉住在贝尔维尤，忙着给家具抛光。米拉给萨曼莎的那笔钱（想不到的是，一年半以后，萨曼莎还想着要还给她），是她离宣布独立最近的一步。诺姆也明白。他从不提起此事，可是，看到支票簿后的那几周，他对米拉很疏远。他看她的眼神很冷漠，就像在看一个陌生人。她常常想把此事摊开来说个明白，可是她不敢。她还记得上次他们谈起此事时的感觉，害怕诺姆再说什么，害怕知道诺姆的真实感受，害怕再次体验那个晚上的可怕心情。他们也就继续这样过下去。八月，那几个年轻的民权捍卫者的尸体找到了，警方开始寻找责任人，这真是徒劳又可笑。也就到此为止了，米拉苦涩地想。她发觉自己的嘴唇紧紧抿着，显出淡淡的痛苦。她继续擦拭家具。

然而，玛莎的生活很混乱，在那几个月，她经常来找米拉——她唯一可以倾诉的人。她的眼里、笑容里、声音里还满是大卫的影子，但这并不是爱慕。她对大卫了解得很透彻。她知道他傲慢、自私、有魅力、威严、聪明、偶尔犯蠢、非常刻薄、小气。可这些她全都可以接受。“我还能有多高要求呢？”她笑着说。有天晚上，他们在图书馆的复印室里大吵了一架，他想复印自己准备出版的论文，而她要复印她某一门课的论文，可即便她的论文五点钟就要交，他也不肯让她先复印，最后还把它撕得粉碎。米拉惊呆了：“所以你就这么认了吗？”

“我揍了他，”玛莎说，“我朝他脸上打了一拳，还踢了他一脚。”

“那他呢？”

“他还手打我。”她说着摘下太阳镜，露出青肿的眼睛。

“天哪！”

“嗯，”她继续得意地说，“然后，他重新把我的论文打了出来，还跟他的朋友爱泼斯坦教授解释，说我没按时交论文都是他的错。我不知道爱泼斯坦怎么想，他可能觉得我们都疯了吧。可他并没有因为迟交而扣我的分。”她又笑了，“那是一场权力的较量，我们一直都在斗个不停。但我能理解，我承受得了。乔治的问题在于，他从不还手，总是让我跟自己的愧疚感搏斗。乔治只会生闷气。我倒宁愿他能在我眼睛上打一拳。”

“天哪，玛莎！”米拉禁不住打了个寒战。正是这种事使她退却的。

“哼，现在乔治还是那个德行。”玛莎继续轻快地说，“你知道吗，当我想明白我是认真的，马上就告诉了他我和大卫的事。”

“你是说他能接受吗？”米拉问。她很惊讶自己能够如此冷静。她无法想象这样的事发生在她自己的生活中。

“是啊。他能怎么样呢？他时不时也和他的秘书上床，已经有一年了。每次他留在镇上过夜，都是和她在一起。我们对对方一直都很坦白。”

“我明白了。”

“可问题是大卫。他太他妈的爱吃醋了，”她得意扬扬地说，“他一想到我和乔治睡觉就受不了。他抱着我说的这番话……好像对他来说，我的身体就是宇宙的中心。我真的觉得是这样。它简直快要不是我的身体了。但他之所以那样，并不是出于占有欲。我们两个人真的是一体的。我不喜欢肥皂，他就不用，他甚至丢掉了我不喜欢的香体露。几周前，他肚子上长了疹子，他就不想和我做爱，因为不想让我

看见。他希望在我面前是完美的。真的，我们对所有事都有同样的看法，我们的感觉也息息相通。所以，我们之间的关系很混乱。我们太亲近了，我们真的想合二为一，这也就意味着，任何事，我们都不许对方有异议。哪怕最小的意见分歧，在我们之间都像是鸿沟。而我们又都很好斗，谁也不肯让步。我觉得生平第一次在男性中遇到旗鼓相当的对手。”

玛莎依然容光焕发。那些天，她心里一直想着大卫，她说他身上有一股好闻的味道。她看上去很精致，皮肤白里透红，发型是简单的长直发，着装简约，但剪裁很讲究。米拉看着她，心里说不出的羡慕，仿佛正见证着一个奇迹。

“所以他要我和乔治分开。可我不能那样做。乔治对我很好，我们的婚姻很美满，我们相互喜欢。而且，我们没多少钱，刚够我们共同生活和付我的学费。如果乔治自己过，他会很困窘。”

“大卫也和他的妻子一起过。”

“是啊，可他说那不一样。他不爱他的妻子。他把她当用人使唤。他很晚才回家，从不告诉她去了哪里。她在家打扫房间，替他做饭，就算他不回来吃饭，她也不会抱怨，她还要照顾孩子——照顾那个臭小鬼。有一次，我在公园里‘偶遇’大卫，看到他们在一起。哼！不过，我讨厌孩子，他们都是怪物，而她糟到不能再糟了。他说他不和妻子同床睡。”说着，玛莎就像揭穿别人谎话时那样，粗声大笑起来，“反正，那段时间他真的让我很为难，可我还是坚持自己的想法。现在，突然另一边又出问题了。乔治觉得我真的爱上了大卫。我猜一开始他以为我们只是风流一阵，毕竟我和他在一起的时间比和大卫多，而且我们的关系是一般情人关系不能比的。可是，自从他觉得我爱上

大卫后，他突然就阳痿了。那可是乔治啊！那个性爱高手！我简直目瞪口呆。他无论怎么弄都不行了！所以，现在除了别的事情（周三我还得交一份关于20世纪30年代德国社会主义的论文，真烦人），除了大卫的抱怨和要求，我还得忍受乔治那讨厌的消沉情绪。毕竟，这都是我的错，怪我自己那该死的愧疚感。等等！凭什么都是我的错？他开始和萨莉睡觉的时候我怎么没有'阳痿'呢？"

她们都咯咯笑起来。

"当然，我的一生都在'阳痿'。没关系了！"她笑着大声说道，"你知道吗，当一个女人真方便！"

"如果你是那样的话，那我呢？我都没有享受过一丁点儿性快感。"

"但你可以自慰啊。"

她们陷入了沉思。

"当女人，真糟透了。"玛莎最后说。

她离开以后，米拉回想这件事，它就像另一种形式的童话故事。她想象玛莎和乔治做爱的场景——玛莎会说，"我可能没法让你达到高潮，但我可以很淫荡地挑逗你"，也会付诸行动，而曾经能很快回应的乔治，现在软弱无力地躺在那里——米拉想，就像我一样，不由得原谅了自己。可是，诺姆与玛莎截然不同。她想象着玛莎向大卫绘声绘色描述着乔治的反应，仿佛这是送他的一件礼物，就像用芭蕉叶盛着食物的土著，去取悦那个来到岛上的陌生白人。看到这种奇异的东

西，他会露出笑容，会眼神发亮，他吃饱喝足，满足地躺下。他们的问题就都解决了。

可事实并非如此。大卫，亲爱的大卫，执拗的大卫变成了一个脾气暴躁的人。一开始，他怪她骗他，他们为此吵了几个星期。最后，在一次眼泪汪汪、暴力相向的吵架中，他只得说自己相信她。可之后，他变得非常奇怪，越来越警惕。他开始尖酸刻薄地挤兑乔治。当然，玛莎坚决地袒护乔治。在经历了一个半月的激烈争吵和粗暴性爱（这是玛莎喜欢的）后，玛莎逼问他，他终于说出了他的真实想法：如果她的丈夫可以和她生活在一起而不和她做爱，那他就是同性恋者。如果她丈夫是同性恋者，那将她置于何地？此外，他自己也一直有强烈的同性恋倾向。在这种剑拔弩张的关系下，他们迎来了感恩节。米拉一边听着，一边神思游离。他们的关系太激烈了，太投入了。她见过大卫几次，和他们一起吃过午饭，她也觉得他有一种无法抗拒的魅力。嗯，那意味着什么呢？她真的有那么爱玛莎，因为不能和她上床，所以想和大卫上床吗？她心里不是这么想的。她厌恶这一切。这一切都太荒唐、太可笑了。人们会因为这样的事死去活来，真是不可思议。他们真的会伤心、沮丧、崩溃，他们会自欺欺人，认为自己的烦恼很重要。

就在圣诞节之前，米拉和玛莎一起吃饭。

“事情就这么定了。”玛莎说，她看起来既阴沉，又高兴，“没有别的办法，已经束手无策了。我们都会离婚，然后，等事情安定下来——我们不想影响到大卫的事业——我们就结婚。”

玛莎的表情很平静，她脸上散发着光芒，然后又变得阴沉了。

“我觉得很对不起乔治。可他得学会离开我独自生活。那对他来说会非常难，他什么都依赖我。但他能应付的。我希望如此。我只能对他深感愧疚。”

“你确定这样做是对的吗……”

“当然！”玛莎超然地说，“绝对是对的！我们属于彼此。”

然而，她还是等到节日过后才告诉乔治。一九六五年一月初，乔治搬了出去。

21

米拉很同情乔治，她不顾诺姆的反对，邀请他过来吃晚饭。可玛莎说得对，乔治离了她就没法好好生活。他过来吃饭，喝多了，不停地哭诉。他曾去看过心理医生。他在办公室附近租了一间破旧的小屋。他没有生活，也没有钱，他很可怜。米拉请了他两次，便再没请他。乔治不再给玛莎那么多钱了，他说他也要生活。玛莎付不起房子的按揭，买不起孩子的鞋。生活就这样继续。玛莎还是很快乐。现在，大卫可以到家里来了，他们可以整晚待在一起，可以在她的房间里睡觉，这曾是多么奢侈的事啊。她向孩子们介绍他，迷恋而又充满爱意地看着他们尽力和大卫好好相处。

“他和孩子们相处的时间比乔治多了十倍。米拉，他肯和他们交流，听他们说话！”

当然，还有一些问题。大卫并没有离开他的妻子，而现在玛莎很在意这点。是大卫把这件事变成了考验——爱的考验。她通过了，她和乔治分开了，和她爱的人分开了，还付出了一定的代价。大卫解释说，他在经济上有点儿问题。他的妻子不会为难他的，不是吗？她是那样一个无助的小女人，如果他离开了，她就会崩溃。他得等到……

这句话的结尾很含糊，可玛莎仍然相信他。米拉坐在那里，苦涩地想着，女人真好骗，可是玛莎对她的暗示没有在意。大卫确实和她生活在一起，他几乎每天都待在她家里。米拉也承认，他们在一起时，能看出大卫是真的爱着玛莎的。可那又能怎样呢？还不是老一套。米拉已经厌倦了。女人和男人的游戏。他们以不同的规则进行游

戏，只因为他们各自遵从的规则是不同的。一切显而易见，只有女人会怀孕，也只有女人需要带孩子。其余的规则都是从这一规则派生的。所以，女人不得不学会保护自己，不得不谨小慎微。一切规则的建立都是对她们不利的。玛莎勇敢、真诚、痴情，但她也蠢得可怜。

米拉端着白兰地坐在黑暗中，这样告诉自己。她预见了玛莎的悲剧，心里感到难过，觉得自己刻薄又渺小。如果大卫抛弃了玛莎，那也将成为一场悲剧。她对他的情感太强烈，足以吞噬一切。或许不会发生这样的事，她又对自己说，或许他说的是实话。毕竟，玛莎相信他，而她天生是个测谎仪。或许一切都会变好，他们从此以后会过上幸福的生活。大卫在波士顿的大学申请到一份工作，工资比现在高，如果得到这份工作，他和玛莎就可以结婚，然后搬到波士顿，同时可以继续付给他的妻子赡养费。他是这么说的。也许是真的。可米拉内心深处仍有疑问：为什么他自己没有准备好，却要逼着玛莎先离婚呢？

当米拉想到自己的时候，这两种想法混杂在一起。她知道自己应该怎样做，而且她选择了正确的路。她在两方都下了赌注。刚开始玩的时候，她不知道规则，可她还是碰对了。这一定是凭直觉。她的聪明才智后来用于给家务活提醒卡分类，那种学识和智慧并没有白白浪费。在一个女人作为牺牲者的世界，她生存下来，成为赢家。她有一座漂亮的房子，有两个听话的儿子，还有锦衣华服。她和她的丈夫一周至少会去俱乐部吃一次晚餐，如果她愿意，还可以每天下午去那儿打高尔夫球。做家务是出于自愿，而非必须。这不就是胜利吗？看看萨曼莎、莉莉，还有玛莎——她现在不得不向大卫要钱。

她坐在那儿，紧张得抿着唇，忽然听到车库门打开了，诺姆走了进来。他被门槛绊了一下，嘴里骂骂咧咧：“妈的！”然后走进她待着

的这间屋。“回来了？”她问。“回来了。”他答，去厨房给自己倒了杯酒，但没有开灯。

她什么也没说，可她全身的皮肤都紧绷起来。终于到了这一刻。天知道她曾想象了多少次。总会有一天晚上，他回家来，看到她靠在窗边的身影，会想起尚且尊重她的那些日子，会在她脚边的蒲团上坐下来，一边喝酒，一边看着她在黑暗中的轮廓。她看不清他的脸，但仍能想起他向她求婚时那渴望的神情和朝气，现在他一定是那个样子。他会说：“我明白你为什么要坐在黑暗中，我也想，或许我们可以坐在一起，轻触彼此的手。我会问你昨晚梦到了什么。会问你，为什么当月亮躲进云层时，你会害怕地看着它，等着它再钻出来。每当我俯身看克拉克玩游戏，伸手去摸他那可爱的小脑袋时，为什么总会忍不住拍他一下，不是真的打他，只是轻轻一拍，然后说：‘这招怎么样，小伙子？’他会回过头看着我，觉得我好烦，就像他最烦洗澡，需要被哄着才不情不愿应付了事。还有诺米，我讨厌那个孩子。为什么呢？米拉，我明明是爱他的。可是，当他像我小时候一样摇摇晃晃地在走廊里跑来跑去时，我真想杀了他……一部分的我想要跑过去扶住他，别让他摔伤自己，想要抱着他，一直抱着他，这样他就永远不会受伤；可是，另一部分的我想冲过去，一掌把他打倒在墙边，因为他居然会笨到让自己受伤。但最后，我什么也没做，只是啪啪地拍着手。他转过头愤恨地看着我，我心里一惊，因为不是这样的，我也不想对他这样，那我到底为什么还要那样做呢？米拉，你知道吗？你也有这种想法吗？我还想告诉你，昨晚我做了一个梦，一个噩梦。我告诉你好吗？”

谁知道呢？也许诺姆是这样想的。这很可能。

所以，当他坐下来，一声不响时，她听到了自己的心跳声，她知道有些事就要发生了，她的愿望就要实现了。她试着调节气氛，又不想过分影响这种气氛，这种分寸很难把握。她不想逼他，不想让他生气，只想欢迎他进入她的黑暗世界。在那里，他们可以一起望着黑夜，与它融为一体。于是她小声说：“今晚的月色真美。”

他没有回答，她听到这句蠢话在她脑海中回荡，“今晚的月色真美”，一遍又一遍，好像一个热情过头的傻瓜，就像意大利歌剧中的一幕。幸亏是用意大利语唱的，因为当情侣们开始二重唱时，正因听不懂，你会相信他们唱的都是真心话。她觉得自己很蠢，觉得自己被否定了，所以她又张嘴想问：“今天过得好吗？”就跟平常一样，却说不出口。

“到了冬天，我喜欢从这个角度看月亮。”她最终这么说，“树枝投下阴影，交错在一起，真好看。只是一棵树。你看，你明白我的意思吗？只是一棵树，但如此复杂交错，就像最精美的花边。想象一下，它的根该是什么样子？”

他啜了一口酒。她听到冰块碰撞玻璃杯的响声。他清了清嗓子。她觉得心里很柔软，像是什么东西要溢出来。这对他来说却那么难。她想伸手触碰他，可又克制住了。

“米拉，”他终于开口了，“这对我来说太难了，我不指望你能理解，我自己都不明白，这事并不怨你，只是因为我……”

她向他转过脸去，迷惑地看着他，额头上显出一道深深的皱纹。

“哦，我想你可能已经注意到了，我最近不经常回家，那是因为……唉，算了，说出来又有什么用！米拉，我想离婚。”

Volume 4

01

在我看来，中世纪对罪行的看法是非常个人化的。在但丁笔下，诈骗之罪比杀人之罪更为恶劣。所谓的罪行并不是犯法，而是亵渎了一部分自我，人们会根据你亵渎的那部分自我对你进行惩罚。在但丁简明的地狱结构里，淫欲之罪不如易怒之罪严重，而最严重的是冒犯至高权力。

这在我们看来有些奇怪，因为我们是根据施害者对受害者的伤害程度来衡量罪行的（不是罪孽——唯一的罪孽就是性）。那种无法归类的，没有受害者的罪行，令人想起古人的思维方式。不过，我对那些老观念倒是很感兴趣。我并不是要重拾那些观念——毕竟，由某种外在的权威来告诉你如何使用自己的能力才是正当的，这太离谱了；那些凌驾于人的身体和情感之上的理由也都荒唐可笑。但是，老观念也有其理智且深刻之处：谋杀、盗窃、殴打等行为既冒犯了施害者，也冒犯了受害者。如果我们能这样想，犯罪行为也就会减少了。我根据电影和电视中的主流观念推断，人们普遍认为，犯罪就是指某人抱着侥幸的态度违反规则；毫无疑问，谁都可能违反规则，但不是每个人都会嚣张地以为自己能逃脱惩罚。因此，规则的维护者把这种嚣张气焰打压下去就显得至关重要了。电视里的犯罪就是两股势力之间的较量，这种观点微妙地鼓励了那些大胆的人去挑衅规则。一些著名的规则维护者之所以受人喜爱，是因为尽管他们站在正义的一方，但他们也会破坏规则，会采取非正统的方法。

其实，除了害怕被发现和受到惩罚，那些非法入侵住宅、偷窃和杀人的人还会付出其他代价。我不知道具体是什么样的代价，因为我没有体验过犯罪。但我觉得，他对自己和自己与世界的关系的认知肯定被动摇了，其中肯定掺杂了些许伤痛、些许裂痕和绝望。当然，除了那些犯罪的人，我猜其他人也常有这样的感觉。有时，最可怕的罪行往往却是完全合法的。所以，或许说这些都没有意义，或许想把犯罪这回事说清是不可能的。但是，古人对罪行的理解给了我们重要的启示，尽管还需完善，但难掩其智慧之光：好的人生就是任何一部分自我都没有被扼杀、被离弃，各部分自我之间也不曾相互压迫的人生，只有在这样的情况下，个体才拥有成长的空间。但空间也是需要代价的，任何事都需要代价，而且不管我们做何选择，都不会乐于付出代价。

米拉就像当初陷入奴役一样突然获得了自由。至少她是这么认为的。她本可以拒绝离婚，也可以爽快答应，不提任何要求。可最终她同意了离婚，并向诺姆要了一大笔钱，说是她十五年来服役的报酬。诺姆很吃惊，他没想到她是如此看待他们的婚姻的，可同时，他也不忘争辩要扣除她吃穿用度的费用。

离婚并没有给她美好的自由，感觉更像是在暴风雪中被赶出了因纽特人的冰屋。天地广阔，但处处冰冷刺骨。

她心灰意冷，坐在桌前一页一页翻看记满她辛劳的纸，同时查看有哪些公司需要会做这些事的员工。她濒临崩溃。有几天，她就像失控的火车，在家里横冲直撞，拼命地擦洗，从地窖到阁楼，再到每个壁橱，她要把这十五年来的污渍都擦干净。可无论怎么擦，依然无法抹去诺姆的痕迹——那两个孩子。一开始，她偶尔会把气撒在他们身上。其他时候，她就不停地哭，悲恸欲绝，第二天去买东西时还得戴

上太阳镜。有时候，她会待在浴室里，泡澡，擦浴油，刮腿毛和腋毛，染发，化妆，试各种衣服，最后再换上旧睡袍。

她开始在白天喝酒。有几次，孩子们放学回家，看到她喝醉了，脚步踉跄。有一次，诺姆回来拿他的东西，发现她喝醉了，还严厉地警告她，如果她再这么“颓废下去”，他就把孩子们带走。她蓬头垢面，穿着打理花园时穿的宽松长裤，没精打采地坐在椅子上。她靠在椅背上，笑了。

“带走吧！”她对他叫道，“你那么想要他们，就带走好了！他们也是你的孩子。长得也像你，跟你一样大男子主义！”

诺姆大惊失色地退了出去，从此再没回来过。每次想起这个场景，米拉都会忍俊不禁。她把这件事讲给玛莎听，讲了一遍又一遍。“哈！‘米拉，我警告你，我要把孩子们带走！’哈！他才不想要他们呢。他们会限制他，让他没法跟他的小淫妇厮混。”

然而，到了晚上，在酒精的作用下，她的心情越发沮丧。一天晚上，玛莎打电话过来。她们已经习惯了在任何时间都可以打电话给对方，因为再也不用担心丈夫们会抱怨。玛莎凌晨一点打了一次，一点半打了一次，两点又打了一次，可都没人接。她放心不下，于是穿好衣服，开车去米拉家。米拉的车停在车库里，玛莎不住地按门铃，直到诺米睡眼惺忪地来开门。玛莎装作若无其事的样子让诺米回去睡觉，仿佛凌晨三点来访并没有什么奇怪的。近来，两个孩子的生活中出现了莫名其妙、突如其来的混乱，他们已经习以为常。他们每天耳闻目睹，却保持缄默。他们神情木然，只管做自己的事。所以，当玛莎在屋里到处找米拉的时候，诺米已经回到床上，并且睡着了。玛莎在浴室地板上找到了米拉。她的手腕割破了。地板上有血，但不是很

多。玛莎把她的手臂洗干净，替她绑上了止血带。她手腕上的割痕并不深，只是割破了小静脉，并没有伤到大动脉。可她仍然昏迷不醒。玛莎把地板擦干净，用冷水帮米拉洗了脸，她这才慢慢苏醒。

“你在干什么，喝醉了吗？”

米拉看着她：“我想是吧。”她又看了看自己的胳膊，“哦，对啊。是我干的，我割腕了，我真的割腕了。我早就想这么做了。”

“嗯，但你方法不太对。”玛莎说。

米拉站起来：“我想喝一杯。”

于是她们下楼去。

“你把孩子们留在家了？”

玛莎点点头。

米拉看了看表：“没关系吗？”

“老天，莉萨都十四岁了，可以自己在家了。”

“好。”

她们坐下来，一边喝酒，一边抽烟。

“我一直在想，我应该好好关心孩子们，可我没有。”

“嗯，我理解。在那么痛苦的情况下，什么都不重要了。”

“是啊，就连报复诺姆也缓解不了我的痛苦。他可能会愧疚一阵子，但更可能因为我妨碍了他的计划而恼火，怪我把孩子们推给他。而且即便这样，他也总有办法的。他有钱啊。我不能拿他怎样，除非杀了他。我若能打他一顿，心里也会好过些，但我不能。我真想一枪毙了他，可也还是解不了我心头之恨。我想让他哭，想让他和我一样痛苦。”

“我想乔治对我也是这样的感觉吧。”

“哦，乔治忙着自怨自艾，根本来不及生气。他要是会生气，那才新鲜呢。”

“是啊。听着，米拉，你得找些事做。”

“我知道。”她叹息一声。

“回学校怎么样？”

“好啊。”

“那好，”玛莎站起来，“我明天要去学校，九点还有课。中午我在学生活动中心等你，一起吃午饭。然后，我们一起走动走动，看看能做些什么。”

“好吧。”

于是，就这么定了。不需要再进一步讨论什么。此时，她们都非常清楚对方心里在想什么，她们的任何行为和情感都无须解释。

02

那年春天，塞尔马到蒙哥马利有人游行；几个长相奇怪的家伙的新歌流行起来，他们给自己取名叫披头士乐队。在米拉那一代人看来，这次游行是值得称颂的。它象征着一代人无法实现的愿望。披头士乐队的音乐似乎有点儿吵吵闹闹的。但两者都没有产生更大的反响。50年代成长起来的这一代人都很安于现状。

米拉去大学报了名，准备秋季入学，学校还承认她之前的两年学历。割腕的这一插曲令她冷静下来。她已经努力去死，可却没能办到，所以，她决定努力活下去。她经常在花园里劳作，也没怎么管孩子们。他们回来又出去，只让她做饭和洗衣服，也不是很挑剔。有时候，她看着他们，心里会想，自己对他们的爱是何时、又是如何被磨灭了的呢？她还记得她抱他们坐在腿上，对他们说话，听他们说话。可是，她越往后想，记忆就越发模糊了。他们如今一个十二岁、一个十三岁了，她还记得最后一次爱抚他们是在旧房子里，至少是在五年前。那天，克拉克被一帮孩子欺负了，他哭着跑回家，身上还带着伤。他哭哭啼啼地跑过来，她把他抱坐在大腿上，搂着他；过了一会儿，他不哭了，靠在她的肩头，眼睛红肿，抽噎着，把拇指塞进嘴里——如今他晚上还会这样。突然，诺姆回来了，他大发脾气。

“米拉，你要把那孩子教成娘娘腔吗，还让他坐在你大腿上？天哪，你还让他吸手指！你到底怎么回事？”

米拉抗议着，诺姆咆哮着。克拉克急忙爬下来，哭得更厉害了。然后，他被送回了房间。诺姆摇摇头，为自己倒了杯酒，嘴里还不停

地嘀咕着女人多么愚蠢和母亲无意识的占有欲。“我不是怪你，米拉，我知道你没有多想。但我告诉你，你得仔细想想。你不能那样惯着儿子。”

是不是从那时候起，当他们触碰她，她想要伸手触摸他们、拥抱他们时，她就会克制自己？她也不记得了。那又是另一个世界的事情了，一个对诺姆唯命是从的世界。如今，一切都不同了。她可以随心所欲。她只在有必要的时候才打扫房间。她可以穿着旧衣服在家里走来走去。每餐饭都很简单、轻松，而且符合孩子们的口味。时间久了，孩子们都平静下来，他们在家待的时间也更久了，有时候他们甚至会坐在米拉身边，和她说说话。可是诺米长得太像诺姆了，克拉克的肤色和眼睛也很像诺姆，她看着他们的时候，心里会有些不舒服。他们都是诺姆和她的骨肉。她还记得莉莉是如何推开卡洛斯的手，她极力想摆脱他，好像他已是一个大人，正准备袭击她似的。他们聊天时，她发现自己不停地纠正他们的语法错误，提醒他们做作业、帮着干活儿，提醒他们身上脏了该洗澡了。如果他们没有打扫房间，她就会数落他们。这招奏效了。他们不再在家里久待，也不和她坐在一起了。但她并不在乎。

唯一和她有深厚感情的人是玛莎。那年夏天，玛莎过得很糟糕。钱的问题越来越严重，玛莎害怕失去自己的房子。“这倒是没什么关系，只是公寓比这房子还要贵。我们去哪儿住呢？我并不怪乔治，不过他在这件事上太浑蛋了。我看，这就是他发泄愤怒的方式。他自己也有公寓，每周还要去看两次心理医生，那可不便宜。我得找份工作。可是，要解决房子的问题，要照顾孩子们，还要去学校，我都不知道哪来的时间。还有大卫，我开始对他失望了。到现在都快九个月了，他还和伊莱恩住在一起。他倒是时不时会给我钱，所以我才能撑

到现在，可那倒成了他和他老婆住在一起的借口。波士顿的工作没戏了。我觉得他总有找不完的借口。他可真是活在理想世界里啊，两个女人、两个家庭都以他为中心。他妈的，他可真是妻妾成群！”

但她又害怕因为这件事和他吵架。

米拉怀着极度紧张的心情回到了学校。她只上两门课，过了这么多年，她不知道自己还能不能再捡起来。不过，在地方大学里还有一大群像她一样重回学校的中年妇女，她们发现对方时都很惊奇。她们都怀着同样的恐惧，都有家里的问题要担心。米拉并不是一个人。她的课程感觉挺容易，她下了三倍的功夫去学习，倒不是因为焦虑，只是出于兴趣。再说，她有时间，她有的是时间。

多年以来，她第一次充满渴望地向往起性生活。她默默回忆起玛莎的故事，想象玛莎和大卫在一起的情景，她在想，自己是否能有玛莎那样的感受。可是，她觉得玛莎和大卫是与众不同的，并不是所有人都像他们一样。他们都讨厌自己的身体。他们一天要洗三次澡。玛莎对自己的生殖器感到恐惧，但大卫喜欢。他们性交的时候，都从对方身上找到了欲仙欲死的感觉。或者说，几乎是为了对方而经历那种感觉。不在床上的时候，他们也好像住在对方身上一般，想要成为对方，去体验对方体验过的生活。米拉想，这就是“超越”吧，就好像你能超出自己的本体去生活一样。可这又过于激烈了。她一直琢磨着“过于”这个词。你该如何保持感情持久如此呢?

十月末，有天夜里，已经很晚了，米拉的电话响起来。电话那头，一个微弱而遥远的声音在叫她的名字。是玛莎。听不清她是在说话，还是在哭。她的声音很微弱，只是隐约听见一声“米拉”，然后就

听不清了。然后她又叫了一声“米拉”，就又不说话了。在一片沉寂中，只听到压抑的叹息、抽泣，或是占线的声音。

“玛莎？你没事吧？”

电话里的声音变大了一些：“米拉！”

“要帮忙吗？”

“啊，天哪，米拉！”

“我马上过来。”

她穿上衣服，走进十月的寒夜里。今晚的月亮很早就变成了橙色，此时正在淡去。星星在头顶闪耀，它们像是在为那些年轻的情侣装点天空。或者说，只是在恋人们眼中如此，米拉苦涩地想。她知道玛莎的问题来自大卫。

玛莎家的大门没锁，她直接走了进去。玛莎正坐在浴缸边，趴在马桶上。她手里拿着一个瓶子。米拉走进来，她抬起头。她的脸是浮肿的，脸颊上青一块紫一块。她的一个鼻孔又红又肿，血流如注。她穿着睡衣，肩膀露在外面，也是又青又紫。

米拉惊叫一声：“天哪！”

“别给他打电话，他站在他们一边。”玛莎说着，突然控制不住，把脸埋在掌心，歇斯底里地号啕大哭起来。

米拉任由她哭。她轻轻地拿走她手中的瓶子，看了看，是催吐剂。妈妈们都知道它，这是用来让宝宝呕吐的，当你怀疑你的孩子误

食了祖母的安眠药时，就会用上它。

“你做了什么？”

玛莎在抽泣，说不出话来。她只是一个劲儿地摇头，然后大呕一阵，吐出一堆夹杂着软绵绵的碎末的液体。米拉等她吐完，用冰凉的湿布给她擦了擦脸。玛莎不让米拉打扫厕所。“我知道那是什么样子。我已经为孩子们擦过无数次了。”

“我也是，我已经习惯了。”

“你才没有习惯呢！”玛莎坚持说，然后，她跪下来，把马桶刷干净。打扫完之后，她站起来：“好了，我感觉好些了。”

“你做了什么？”

“吞了一瓶安眠药。”

“多久以前？”

“在我服催吐剂的十分钟前。”玛莎说着，笑了。

“我要洗个澡，然后让这地方通通气。”她说。

“我得说，你是个特别合作的自杀者，”米拉笑着说，“介意我喝一杯吗？”

“喝吧，给我也倒一杯。”

玛莎去洗澡了。米拉坐在玛莎的卧室里，一边喝酒，一边抽烟。自己吐的东西还得自己打扫干净，自己用过的厕所还得自己冲洗。可

不是吗？除非你是个孩子。你不能让孩子们去做这些。不过又凭什么不能呢？玛莎的卧室朴素而雅致。里面布置得很简单，也没有多少东西，但墙上挂着装裱考究的、精致的版画。还有垂挂着的、花纹精致的落地窗帷幔。屋子里非常舒适、非常美好。平衡，平衡。生活中是需要平衡的。

玛莎进来时脸色很难看。她那精巧的脸上有了深深的、忧愁的纹路，嘴角也生出了苦涩的皱纹，眉头紧锁着，眼睛浮肿。她在床尾坐下来，接过米拉递给她的酒。米拉看着她，等待着。她啜了口酒，抬起头来。

“嗯，就是那么回事。”

米拉倾听着。

“大卫今晚过来吃饭，”她说，然后深吸一口气，开始揭开那疼痛刚刚有所缓解的伤口，“我们打算小小地庆祝一下。他的论文被收录进了《比较文学期刊》，他很高兴。我也为他高兴。你知道的，我最近很少做饭，工作以来就没什么时间了。可是今天下午，我跑东跑西，专门去买了做菲力牛排的里脊肉和新鲜的芦笋。我昨天特意炖了只鸡，我的孩子不喜欢吃炖鸡肉，这是用来做意式烩饭的。我还买了一小罐鱼子酱，真的算很挥霍了，还煮了鸡蛋。我还买了新鲜的草莓，草莓已经快过季了，贵得吓人，还买了红酒。依我说，这可真是一顿大餐。我很开心，一切都感觉很美好。能为他做这一切，我真的很快乐，我愿意永远为他做这样的事。他坐在那儿，看起来那么帅气。他风趣地描述同事听到他的文章被发表时的反应。他们系的人忌妒心强，老喜欢在背后说闲话。他很风趣，但真的理解他们。你知道吗?

他和大多数男人不一样，他听到别人说坏话，还会考虑他们的感受，所以，他很有趣。”

她又抿了一口酒，然后弯下腰去擦鼻子。她吸吸鼻子，血和鼻涕一起淌出来。她擤干净鼻子，站起来，可还是不太通气。

“他带了干邑白兰地过来，我们坐下来，用高脚杯一起喝酒。莉萨在她的房间里做家庭作业，杰夫已经睡着了，我们坐在客厅沙发上，离得不太近，因为我想望着他。沙发前的茶几上还放着喝了一半的咖啡，我们都有点儿醉了……”

她开始哭起来。米拉等待着。

她又重新抬起头来：“后来莉萨也睡了。我靠在沙发扶手上，看着他，沉浸在这种氛围中，我感觉很温暖、撩人又惬意，就那么含情脉脉地看着他。突然，他转过身，一脸严肃地跟我说：‘玛莎，我有话和你说。’”

她一边说一边哭，说几个字就要喘几口气。

“我还沉浸在美妙的氛围里，并没有注意他的语气，于是伸出手，说了句‘亲爱的，你说吧’之类的蠢话。他拉着我的手说：‘玛莎，伊莱恩怀孕了。’”

“他双手捧着头，我站起来大叫：‘什么？！’他把脸埋在掌心里，不住地摇晃着，我才发现他在哭。我挪过去抱住他，搂着他的背，摸着他的头，抚慰他。他开口了，他说那是个意外，他也不知道是怎么回事，他还说，她想套住他，因为她知道他想离婚。我也哭了。我摇着他说：‘好了，我理解，亲爱的，没关系，会好的。’过了一会儿，

他平静下来。可我的大脑一直嗡嗡地响，火气越来越大。等他不哭了，我一把推开他，坐下来朝他大吼大叫。意外？他们什么时候又睡到一起了？若不是这样，怎么会有这样的意外？好吧，是骗我的，我也一直知道那是骗我的。可是，她知道我的事，也知道他想离婚，他怎么能相信她会避孕呢？他怎么就一点儿都没防备呢？当时我想起来，他说过想要一个儿子。他爱他的女儿，可是……”玛莎苦涩地笑了，“看着他的脸色，我明白了。我明白了他的真正想法。他从没想过和伊莱恩离婚。我为他毁了自己的生活，但他却从没想过要破坏他自己的生活。我看着他，真想杀了他。我怒吼着向他扑过去，踢他，抓他，破口大骂。他只是一味地躲避。我的样子一定很狼狈，但他也没好到哪儿去。我把他赶了出去。那个狗娘养的浑蛋、杂种、王八蛋！”她又失控了，愤怒而痛苦地叫喊着，抽泣着。孩子们的卧室房门紧闭。玛莎哭了半个小时。“啊，天哪，我不想活了，”她最后叹息一声，“太难受了。”

03

读到这里，你会发现我们所有人常常说起一个词：他们。而我们所指的就是——男人。我们都曾毁在他们手里，但还不仅如此。因为我们每个人都还有朋友，我们的朋友也曾毁在他们手里。而我们的朋友又有她们的朋友……但还不只是和丈夫的相处问题。我们听说了莉莉的朋友埃莉的事。她的丈夫布鲁诺是个非常残暴的人。后来，她和他离婚了，可是离婚后，他还会半夜闯进家里打她，她却无法阻止他。真的，就连警察也帮不上忙，因为屋主还是他。她的律师也无能为力。也许律师是有办法的，但布鲁诺威胁过他，他可能害怕了。所以，没有人能帮她。她不想去警察局投诉布鲁诺，她不想让他丢了工作，她尤其不想让他坐牢。可最后，她却不得不那样做。他确实丢了工作，但没有坐牢。只是他再也不会给她钱了。的确，她赢了。可是赢得了什么呢？“靠福利救济的母亲”这样一个身份而已。

还有桃瑞丝的故事。罗杰想离婚，她很生气，于是狠狠地敲了他一笔。她要他每年给她和孩子们一万五千美元，毕竟他年薪有三万五千美元。当初结婚后，她就辍学了，并支持他完成了三年的学业。她同意把鸡蛋放进他的篮子里，因为这是他想要的，可之后他却打翻了这个篮子。你没法责怪她。她今年三十五岁，已经很多年没出来工作了。她以前做过打字员。她没有退休金，也没有工龄。但罗杰对法官的判决很不满，于是跑到国外去了，她联系不上他。他每个月会给孩子们寄一百美元，可是有三个孩子啊。她毫无办法。

还有敢在离婚后找情人的蒂娜。菲尔也有一个情人，但那是不同的，孩子们又没有跟着他。他说，只要她还和那个男人混在一起，他

就不会给她钱。如果她告他，他就把孩子们带走。他用威胁的口吻说："这个国家的任何一名法官都不会把孩子判给一个留宿男人的母亲。婊子就是婊子，你可别忘了。"仿佛他自己就是全知全能的法官一般。事实也许并非如此，但蒂娜太害怕了，根本没去细想。她说："菲尔他是个很好的人。孩子们也喜欢他，他对孩子们的关心比你多多了。"这根本不管用。如果他们之间的问题是她以为的人与人之间的冲突，那还可能有用，但他却把它当成权力的争夺，并对她嗤之以鼻。结果，蒂娜没有告他，他也就没有给钱。所以，她也靠福利救济。如果你想知道那些靠福利救济的母亲都在哪里，问问你身边那些离了婚的女性朋友吧。靠救济金生活，听起来很容易。可是，它除了带给你耻辱和愤恨，并不能让你过上很好的生活。对女人来说，这并不是一件愉快的事。但当她们看着自己的孩子时，又会欣慰地笑了。

我们所有人都听过这样的故事，不断有人说起，好像每个人都会经历离婚似的。一段时间后，你就不再问是谁的错；再过一段时间，你甚至不会问为什么。我们都曾无缘无故地结婚，而现在，我们又都无缘无故地离了婚。后来，这也就没什么稀奇的了。我们并不觉得世界因此崩溃了。结婚久了，你就知道婚姻是多么脆弱。我们都曾听过新闻评论员们虚情假意地感叹离婚率太高。困扰我们的并不是结婚与否，而是我们都太可怜了，被人侵犯隐私（就连诺姆有时也会查看米拉的邮件——他说他有这个权利，因为房子是他的），被人殴打，受尽各种委屈。可是，从警察到法庭，再到立法机关，没有一个人站在我们这一边。有时候，甚至连我们的家人和朋友都不站在我们这边。我们三五成群，不安地聚在一起，痛苦地埋怨着。就连我们的心理医生都不站在我们这边。我们骂他们骂到吐，也不过是把导致消化不良的东西吐出来而已。而恶疾本身仍会长期地、慢慢地折磨我们。我们明知法律是为他们而定，社会是为他们而建，一切都因他们而存在。

可我们不知道该怎么改变这种现状。我们只是隐约觉得美国存在某些严重的问题。可我们只能爬进自己的洞穴，努力生存下去。

04

经过一番周折，乔治和玛莎又复合了。他们复合主要是因为钱，而且乔治真的没法一个人生活，所以，幸亏玛莎遇上了麻烦。不过，乔治真是一个不错的人。即便生气的时候，他也不会旧事重提。其实他也用不着这么做，和大卫的那段感情彻底毁了玛莎，她不再是从前的那个她了。

圣诞节过后是复活节，然后夏天到了。诺姆坚持要离婚，米拉拖着不离。她计算着结婚这些年来，她兼任管家、保姆、洗衣工、司机，以及妓女（现在她就是这么觉得的，那一直是最令她痛苦的角色）所应得的报酬是多少，然后把账单交给了诺姆。

“钱全都是你的。你以前说过，你就算住旅馆也可以过得很好。你就当十五年来你一直住在旅馆里，所享受的这些服务都是付费的，这就是你应付的报酬。”

诺姆气坏了，他的律师也气坏了，就连米拉的律师也觉得她疯了。他们拿着她的账单讨价还价，最后终于算是谈妥了。米拉和她的律师知道，尽管诺姆的收入很高，可是法官不会答应她的要求。她得到了房子的居住权（因为有房贷和共同所有权——如果她搬出去，可以得到房价折现的一半）、汽车（已付款，一九六四年产的雪佛兰）、每年六千美元的赡养费，还有每年给孩子们的九千美元抚养费（直到他们满二十一岁）。米拉算了算，算上房子、家具和她的衣服，他们结婚十五年间她每年得到两千美元，而离婚后，每年能得到六千美元。这可真是一个奇怪的协议，但如今，米拉已经像块椒盐饼

干般脆弱。“我看这也不算是苦役了吧。除了吃住，我还得到了其他报酬。”

米拉在学校的成绩很好，而且她也喜欢回到学术工作中去。玛莎活下来了，萨曼莎活下来了，莉莉也勉强活下来了。孩子们在长大，日子在继续。米拉的表现很好，甚至很出色。老师们建议她继续攻读博士。米拉听了《埃莉诺·里格比》[(93)]，她觉得，流行音乐也发生了变化。莉莉又发病了。玛莎取得了学士学位，进入了法学院，她没有精神错乱。米拉写了申请，还让老师写了推荐信。马丁·路德·金被杀了。罗伯特·肯尼迪也被杀了。“美莱村大屠杀[(94)]”发生了，尽管当时我们还蒙在鼓里。米拉收到两封信，通知她被耶鲁大学和哈佛大学录取了。她坐在那儿看着信，简直不敢相信。诺姆再婚了，他娶了那个被米拉称为“小淫妇”的女人。诺姆打电话来说要买她的那一半房子时，米拉正要将房子卖出去。根据房子在市场上的价值，米拉已经有了一个心理价位，可是诺姆出的价比她的心理价位少了五千美元，他们因此吵了一架。最后，他又加了两千五百美元，她同意了。这样也省得她每天早上把房子打扫干净等待买主了。唉，男人啊，去他的，够了，我再也受不了了。发生的事已经够糟了，何苦再去回味一遍呢。我真不该开始讲这些故事，但我不得不这么做。现在，我要将它进行到底。现在才七月二十六日，学校要九月十五日才开学。就像人们常说的，除此之外，我还能做什么呢?

米拉把所有家具都卖给了诺姆。她在一所很好的私立中学给孩子们报了名。一九六八年八月的一个早上，米拉把行李装进车里，准备去波士顿。她在屋外站了一会儿，看着空荡荡的家。孩子们和诺姆在一起，明天才回来，到时，诺姆和他的现任妻子就会搬进去。她想，那个女人搬进去时会作何感想，那可曾是她的家，里面的家具全都是

她挑选的，而且精心照料了这么多年。她曾把青春奉献给了它们。是啊。她向房子行了个礼。

“再见了，家具们。”她说。可是，家具终究是家具，它们一动不动地静静立着。

05

离开之前，米拉去拜访了两个人。她先去看望了玛莎。玛莎知道她要来，可是，当她到达时，玛莎正穿着一件脏兮兮的旧家居服，像孕妇似的，头上包了一块头巾，正跪在厨房里刮着地板上的蜡。

“我一边干咱们一边聊，你不介意吧，我最近忙死了。”玛莎说。

米拉在厨房的凳子上坐下来。她抿了一口玛莎递给她的杜松子酒，和玛莎有一搭没一搭地闲聊着。这是玛莎上法学院的第一年。她不知道该选什么专业。她喜欢国际法，可是女人是不可能学这个专业的。她还讲了一些学院内部的八卦。玛莎长胖了许多。那么多肉堆在她娇小的身体上，看上去有点儿奇怪。那些天，玛莎很少和米拉对视。她总是对着墙、地板和刀叉说话，绝口不提大卫。乔治很不高兴。在他们分开的日子里，他已经有了一定独立性，如今觉得玛莎管束他，有了离婚的想法。

“很好笑对吧？他和女同事有一腿，可他并不是因为这个想离婚。他想去曼哈顿潇洒。他想尝试以前没尝试过的东西。我简直没法理解，只觉得幼稚得要命。”她笑了。她一点一点地刮着蜡，干得很慢很慢。

“你要是还有多余的油灰刀，我来帮你吧，”米拉说，“按你这个速度，得两周才能干完。”

“没关系，我自己来。我本来就是个完美主义者，就算你帮了我，我也得返工。”

“乔治是认真的吗？”

“你是说离婚吗？我也不知道。不过，他说要在纽约买房子倒是真的。他想念单身汉的快乐生活，”她又笑了，“虽然他在单身时并不觉得快活。”

嚓，嚓，嚓。

“但我就麻烦了。我还要上两年学。我的工作也只是兼职，赚的钱勉强够吃饭。可现在乔治想住漂亮的房子，他已经不喜欢这破地方了。我都没法想象，他哪有那么多钱。几个月前，他工资涨了不少，可他要觉得那点儿工资够买房子，那真是做梦。更何况，我们分开的时候还欠了两千美元的债呢，其中有一千美元是他看心理医生的钱。”

“他现在还去吗？”

“不去了。他现在有我了啊。”玛莎一本正经地笑了笑。

玛莎仍然不看米拉。

她们聊了孩子，聊了未来。玛莎的声音很单调，没有抑扬顿挫。

“你见过他吗？”米拉终于问出来。玛莎停下手中的活儿，把头巾推至额前。

“不经常。法学院在文理学院的对面。有时候，我看到他在一群学生中间，他好像没有看见我。他看起来还是以前那样。我听到过一些传言，他和一个有夫之妇好上了，听说好像是法语专业的。”

她又开始刮地板。她才刮了不到半平方米。

“你呢？你现在感觉怎么样了？”

玛莎站了起来：“再来一杯？”她朝柜台走去，背对着米拉，倒了两杯酒，“我也不知道自己是什么感觉。”她郑重其事地说，“我什么感觉也没有，真的。好像我从来都没有过任何感觉。他是个浑蛋，但我爱他。你知道吗？我就像《我的男人比尔》那首歌里的笨蛋。只要他开口，我明天就可以回到他身边。我知道我会的。我也不是不打算让他吃苦头，但我还是会回去的。可是，他不会开口了。”

“你为什么不重新找一个呢？”

玛莎耸了耸肩：“我想找。至少，我以为我想找。可是，我的心思不在这儿了。现在我只想拿到学位，然后出学校。我已经在学校里待了太久了。天哪，我都三十六岁了。”

“我也是啊，可我才刚开始。”

玛莎笑了：“谁说我们没努力过啊。”

“但我和你的感觉一样。好像以前觉得重要的东西现在都已经不重要了。好像再没有什么事情能那样深刻地触动你的心。它再也不会那么痛了。”

“也许是我们老了吧。”

“也许吧。”

米拉离开的时候，玛莎仍然蹲在地上刮着，她已经刮完一平方米的地板了。“祝你好运，”玛莎语气平淡地说，“还有，保持联系。”

保持联系。是什么意思？互送圣诞节贺卡吗？你怎么跟联系不上的人保持联系？在神经传导至皮肤之前，她就已经把它们切断了，这样对于任何接触，她都不会再有感觉。米拉理解玛莎在做什么，为什么这么做，但这让她感到可怕的孤独。那玛莎又有什么办法呢？继续去感受？就像莉莉那样？

米拉穿过格林伍德精神病院的庭院。院里有许多草坪，周围种着树，遮盖住四米高的铁丝网栅栏。草坪里也有树，还有长椅。院内还有几个花坛。人们在草坪上散步或者坐着休息。他们衣着整洁，看不出来谁是病人，谁是探病者。走到莉莉的宿舍处，米拉向人打听，一名护士微笑着把她带到草坪一角。几个年轻女人正坐在长椅上聊天。看到米拉，莉莉马上站了起来。走到一起之后，两人尴尬地抱了抱。米拉动作有些僵硬，莉莉有些紧张。她们心中五味杂陈。

莉莉瘦得惊人，但她穿得很漂亮，比在家时穿得好多了。她穿着整洁的棕色裤子和米黄色的毛衣，还化了很浓的妆，头发也是刚染过的。她向米拉介绍了另外几个年轻女人。她们也都穿得很漂亮，化着浓妆，涂着浓重的眼影，戴着假睫毛，施着橙色系的粉，涂着厚重的胭脂和深色的口红。米拉不知道她们是病人还是探视者。她们聊了一会儿天气，另外那三个女人就离开了。莉莉有烟但没火，米拉带了打火机来，她很高兴。“点烟都得找护士，这是这儿的规矩。她们害怕这里的疯子把这地方烧掉。”

“那几个女人是来探病的吗？”米拉朝离去的几个人努了努嘴。

“哦，不是，她们和我一样，”莉莉笑起来，“这地方其实就是为那些被丈夫抛弃的女人建的乡村俱乐部。”

米拉环顾四周。莉莉似乎是在说疯话，可周围几乎全是女人，而且年龄都在三十岁到五十岁之间。

“就没有男人吗？”

“有啊，但都是些老酒鬼。”

“那有没有女的老酒鬼？”

“有，有很多。我们都是没人要的人。”莉莉吸烟吸得很凶。好像她急着抽完这一支，好再点一支，“不过，我的朋友都和我差不多。”她聊起她们，聊起自己。

“我生病之前，去看我姨妈。她说我是被宠坏了，她说她老公还不如卡尔呢。她还说，与大多数丈夫相比，卡尔算是个好丈夫了。姨妈说我应该感谢卡尔，因为他没有欺负我。有时候，我觉得她说得对，但我就是受不了，受不了和他一起生活。我想离婚，所以我才来了这儿。我想离婚，可是，当他走出家门时，我又会一路追出去，抓住他的外套，哭喊着让他不要走。我没办法独立生活，我什么也不会。我该怎么付账单？我这辈子从没付过账单。厨房里的灯泡坏了，我只能坐在那儿哭，以为就要生活在黑暗里了。我哭着求他回来，可是，他回来了我又受不了他，他就是纳粹分子、冷血动物，我一直努力想让他更有人情味。结果，他又把我锁起来了。姨妈加入了一个自杀互助团。自杀互助团啊！她还想让我也加入。”莉莉爽朗地笑着。

“自杀互助团？”

“是啊，你知道吗，她们会在深夜给对方打电话，她们会说‘过了今天的阴霾，明天的天会更蓝’或者‘我在此为你加油，我知道你有勇

气度过这一劫’这类的话。”她又笑了，还是笑得那么灿烂，但笑声中已听不出歇斯底里的味道。看她的样子，也没有在发抖了。“我见过她们的广告。上面用大字标题写着‘如果你有任何需要，请给我们打电话’。上面还说，如果你毒瘾犯了或者想自杀，或是遇到任何问题想找人倾诉，就给她们打电话，后面还附上了电话号码。然后用小号字写着‘周一至周四，中午到晚上十点’。我记下了电话号码，却从没打过。这个时间段里我的心情通常还不错。”她又笑起来。

“问题是，”她又继续说，不时地笑着，“我并不想自杀！就好比我得的是感冒而不是肺炎，别人是帮不上忙的。精神科医生——真是笑话！他让我们都化了妆，打扮得花枝招展的，就像阿斯托太太家的马一样。我们浓妆艳抹地走来走去，就这样去喝茶，我的天！”

一个矮胖的女人从草坪对面走过来，独自坐在长椅上。她烫着鬈发，神情迷茫。“那是伊内兹，”莉莉说，“她老公很久没来看她了，不像卡尔——他每周日都带着孩子们一起来。虽然待不了多久，但谁又能说他没有尽职尽责呢？伊内兹的老公只是偶尔来一次。我听过他们谈话。我看见她哭了，泪流满面，她哭得很轻，从不大声哭泣，也不会尖叫，就像绵绵细雨。她总是呜咽着说：‘乔，求你了，让我出去吧。我答应你这次会好好的，我会努力做一个好妻子，真的，我真的会努力，我会去学的。’可是她太聪明了，她才不会傻到去当一个好妻子。”

伊内兹突然从长椅上站起来，跪在后面的地上，看起来就像是在拜那棵树。

“她喜欢昆虫，”莉莉说，“她总在观察它们。她过去在家时经常读有关昆虫的书，可她老公觉得那是有病。她不洗地毯，也不洗碗，只

是一味地读关于昆虫的书。精神科医生和她老公的看法一致，他们觉得不能再让她这么疯下去，所以，他们什么书都不准她碰。可她还是会观察昆虫！”莉莉得胜似的欢叫着。

“还有西尔维娅。”她指着一个非常瘦小、干净朴素的女人说。那女人的头发精心绾成了蜂窝式，嘴唇涂得就像一道鲜红的伤口。“她老公从没来看过她。她来这儿已经有八个月了。她结婚十五年了，一直想要孩子，可她老公没法生，于是她就出去工作了，在小学当美术老师。她是为她老公而活的。大约一年前，她老公离开了她，和一个有五个孩子的波多黎各胖女人住在了一起。他们住的地方离她家只有几个街区，她总能撞见他们。她试着一个人生活，可是她太痛苦了。她好恨，她想要孩子，是因为他，她才没有孩子的。她求他回来，她太孤独了。可他就是不回来，还不断地说她多么丑。她看了看那个波多黎各女人，再看了看自己，终于明白了。她带着所有积蓄去医院做了硅胶隆胸手术，花了两千美元。可是，等她恢复后，护士看着她说：‘真可怜啊，你做了乳房切除手术吗？’手术彻底失败了。她哭了，可医生照样拿走了她的钱。然后，她擦了防晒霜去找她老公，他终于回来了。可每次做爱的时候，他都会拿枕头挡住她的脸，说他看不下去。她开始觉得自己有病，说他想要毒死她。她说他在外面还有别的女人，他却说她疯了。她的情况越来越糟。她变得非常多疑，还会在他工作的时候打电话查岗，甚至睡不着觉。她一直觉得他想杀了她。他把枕头放在她脸上时，她害怕他会闷死她。他带她去看精神科医生，医生问他，她怀疑的是否属实，他发誓说绝对没有，最后，医生说她患了妄想症。于是她就被送到这儿来了。她很平静，但经常哭，为此，他们还专门给她吃药。无论你在生活中经历了什么，只要经常哭，那就是疯了。就连动物都还会哭呢，是吧，米拉？不管怎么样，她已经有一段时间没哭了，所以，他们觉得该让她出去了，于是

通知了她老公。可他来了以后，却不同意她出去。真是个蠢货！他是开着敞篷车，载着那个波多黎各女人和她的五个孩子一起来的，护士看见他们，告诉了医生。医生找他对质，他承认了，承认一直都和那个女人在一起。医生很生气，说因为他撒谎，害她在这里被关了八个月。他责怪她老公。但要我说，他怎么就不相信西尔维娅，却相信她老公说的话呢？有可能她说的是实话啊。可他们从来都不这样想。他们总是相信男人。他们觉得所有的女人都有点儿疯劲。她下周就要出院了，要回去继续和他生活。和她老公啊！”莉莉笑了，“我告诉她，我觉得这个地方已经把她逼疯了！”

“问题是，”米拉试图控制住涌进莉莉脑中的那股疯狂之浪，于是坚定地说，“那些女人太把男人当回事了。我的意思是，她们把自己的男人当成了一切。男人觉得她们漂亮，她们就漂亮；男人觉得她们不漂亮，她们就不漂亮。她们把决定自己身份和价值、认可或否定自己的权利都交到了男人手中。她们已经没有自我了。”说完便沉默了。

“是啊。”莉莉用悲戚的眼神扫视着草坪上的人，试着再找一个例子同米拉讲讲。

“她们为什么不忘了那些男人，做回自己呢？”米拉坚持道。

莉莉瞪大眼睛看着米拉，好像她是在说傻话。“对，”她说，“我们都知道应该做自己。可具体怎么做呢？”

“你就把他们从你心里踢出去，就像我对诺姆那样。”米拉自豪地说。

“哦，卡尔太冷漠了，太冷漠了。他让我觉得自己一文不值。”她聊了很久关于卡尔的事，讲了一个又一个故事。

“别再讲卡尔了！别再想他了！”米拉终于忍不住嚷道。

莉莉耸了耸肩：“卡尔是我生命中最熟悉的人，我的生活里一直都有他。我留在家里，他去闯荡世界。年轻的时候，我有精力，可慢慢都磨没了。厨房的灯坏了我都不知道怎么修。你知道吗，那灯泡很有趣，是那种长长的，叫什么来着……荧光灯？我都不知道商店里有这种灯卖。我以为它们永远都不用换。卡尔去商店买了一个回来，他爬上梯子，取下天花板上的塑料方块，拿出旧的灯泡，再换上新的。我不懂他是怎么做到的，他怎么什么都会呢？而我只会坐在黑暗里哭。

“卡尔，那个机器人，他把自己杀死了，所以也能杀死我。他为什么要那样做？他像自动机械一样走来走去。我不停地喊啊，叫啊，所以，他把我关在了这里。在哈勒姆区，政府通过提供海洛因来控制黑人，而数以千计的医生让家庭主妇服用巴比妥酸盐和镇静剂，让她们保持安静。当毒品不再管用时，他们就把黑人关进监狱，而我们就被送到这儿来了。不许吵闹。我读过一首诗，其中有一句是这样的：‘每吵闹一次，你就会更安静一分。’这一次，他不会让我出去了。他永远都没钱带我出去吃饭，但他宁肯每年花一万两千美元把我关在这儿。

“他怎么会想我呢？我只是他的麻烦。他带孩子们去吃麦当劳，他花钱请人打扫卫生。他也不想念性爱，我们从来都不做爱。我曾因此去找过律师，他说，如果一年能有一次性生活，你就不能因此提出离婚。反过来也一样吗？男人也一年一次。我喜欢做爱，所以他就不做了。有时候，我洗完澡，躺在床上，他也会去洗澡。那时我就会非常兴奋，因为他从不在晚上洗澡。于是我从床上跳起来，穿上我最漂亮的睡衣，躺在那儿等他。我听见他在浴室里一边刮胡子一边哼歌，就变得欲火焚身。可是，他回到房间，上床后就关了灯，转过身去，说：‘晚安，莉莉！’你知道吗，他看起来好像真的很开心。他简直是

虐待狂，是纳粹。我当然是又喊又叫，还能怎么办呢？他为什么非得那么做不可？就算他用枕头遮住我的脸我也不介意，我真的太想要了。我也曾试着找情人，可我做不到，太愧疚了。我还试过自慰。医生说我里面很干，像个八十岁的老女人。他试着教我自慰，可我就是学不会。卡尔，谁知道他脑子里在想什么啊？他把我关进一个充满了激情和性爱色彩的箱子里，却一直用橡胶管子给我泼冷水，把我的欲望浇灭。我又了解他什么呢？我只是嫁给了一副皮囊而已。”

莉莉仍然住在那里。米拉已经几年没见过她了，我也是。并不是因为我不关心她，只是，有时候，我已分不清谁是谁，我觉得我就是莉莉，或者她就是我。如果我见到她，我分不清我们当中是谁站起来去亲吻对方，或是沿着石板路走到大门口，走进停车场，发现院子里的人和车里的人其实没什么两样。即便我坐在车里，我也飘然物外，感受不到自身的存在。我的身体在开车，坐在座位上，可我的灵魂还在医院里，我的声音在那儿疯狂地回荡，无休无止。莉莉有无穷的精力，她的眼睛明亮，声音高亢。她永不疲倦，永不认输，永远有话要说。她谈论那些奉行大男子主义的国家的女人，比如西班牙、意大利和墨西哥的女人。“所有女人都是一体的。”她说。我知道，这不是她从书里看来的，因为她根本就不看书。“当我听说她们的事情时，我并不觉得自己置身事外，我觉得这也是在说我。我觉得，我们是她们的转生。我甚至记得，从前，在别处，我是另外一个女人。我背着沉重的柴垛，弯着腰，慢慢地往希腊的山上爬；我戴着面纱、偷偷地走在街上，担心自己真的被人看见；我因为裹脚，连路都走不稳；我做了阴蒂切除手术，成了丈夫的所有物，没有性快感却要痛苦地生产。在我生活的国家，法律允许丈夫打我、将我锁起来，惩罚我。”

其实，莉莉和我并无不同：她在那些门里面，我在这些门里面。我们都疯了，我们都在同一条路上绝望地摸爬滚打。只是我有一份工作，有一个固定居所，我得自己打扫房间、自己煮饭，我不用一周遭受两次电击。他们以为，电击就能让你忘了已知的事实，真是奇怪。或许他们以为，如果狠狠地惩罚你，你就能假装忘了那些事实，就会乖乖地做家务。我早就发现，想让人觉得你神志正常，秘诀就是伪装。你一定不能让他们知道你知道。莉莉也明白这一点，之前两次，她就用了这一招，假装很温顺，假装为自己犯的错而悔过，于是，他们就放她出去了。可现在她太愤怒了，也不想假装了。我给她写了封信，告诉她乔治·杰克逊的事，可她并没有回信。

米拉给了莉莉一本关于昆虫的书，让她转交给伊内兹，却被一名护士发现了。她拿走了书，伊内兹就发疯了，她凶猛地袭击了那名护士，结果被关进了特殊病房。她在那里要穿约束衣，而且每天都要遭受电击，每天早上不准换衣服，也不准化妆。真是好心办了坏事。总有人会让你保持沉默。

06

“我们不是那样，”凯拉坚称，“我们很幸运，出生得晚。”

“是啊，”克拉丽莎附和道，“我从没有被束缚的感觉啊。我从高中就开始踢足球。”

“而且我一直都知道自己会有一份事业。”

“我得承认，”克拉丽莎补充道，“他们确实把我从自然学科推向了人文学科。不过，对我来说，反正都是用脑子，用在哪里无关紧要。他们把我推往这个方向，我还有点儿庆幸呢。”

伊索插嘴道：“人文学科更加人道。”

“即便不是所有学人文学科的人都如此，至少这个领域是的。”凯拉说。

瓦尔一言不发地坐着，这很不寻常，于是我们都转过头看她。

“不，我不同意。当然，你们那一代人是要好过些。但我在想，能好到哪里去呢。你们都来自顶尖学校，以大多数女人的普遍情况来说，你们是特例。而且，你们都还没有孩子。我并不想吓唬你们，但也许你们低估了自己面临的状况。”

“这也并不重要。我们要相信自己可以做任何想做的事，否则还没开始就已经失败了。”克拉丽莎争辩道。

“是啊，直到你因为缺乏远见而一头栽进陷阱里。”瓦尔冷酷地提醒道。

“你可真会吓唬人。”伊索抗议道。

“也许吧。可是，如果你真的相信，某种从有文字记载以来就存在的情况真的会在十五年、二十年间发生巨变，你都不用去管它，那你就太天真了。你觉得幸运，以为自己逃脱了，但你其实仍在地狱。你现在好比待在修道院里，跟那些小男孩混在一起。他们之前还觉得哈佛大学的男学生都不会进入社会底层呢。每个人都想被锁在这里，因为他们知道自己出去以后会面对什么，他们不愿改变。可无论如何，他们终究还是会被改变，你根本就对抗不过‘它’。”

“历史的‘它’理论！”凯拉叫道。

“得引用弥尔顿来解释一下何谓自由。”

“知善是人站立的充分条件，但是有倒下的自由。”凯拉笑着说。

“是吗，你自由吗？”瓦尔突然来了一句。

“或许不，但是……”凯拉开始讲她幸福的婚姻和他们的协议、安排……

“他们的冰箱挺脏的。”米拉插嘴道。

“米拉！”凯拉嗔怪道，“你为什么总要拉低我们讨论的层次呢，还提起那俗气、平庸、臭烘烘的破冰箱？我是在谈论理想、高贵、原则……”她不由得站起来，冲到房间的另一边，坐在米拉身上，抱着她，黏着她，说：“谢谢你，真是谢谢你提醒啊，米拉。你可真讨厌，

真了不起，一直都记得那个臭冰箱！”她不由得唱起歌来，其他人也都笑起来，严肃的对话戛然而止。

米拉扮了个鬼脸。“我怎么忘得了呢？”她哀叹道。

“可怜的米拉！”凯拉喊道，“永远困在那段有着发臭冰箱的历史里！”

“写一篇关于它的论文吧，”克拉丽莎建议说，“名字就叫《二十世纪小说中的冰箱形象》。”

“应该叫《‘冰与火’之无霜综合征》。”伊索说。

“不，不对！”米拉喊道，“那应该是一个很脏的、需要清洗，而不只是需要除霜的冰箱。当然，除霜也好不到哪里去！”

“不如写首歌好了，”伊索说，“‘要给你除霜已经够糟了，宝贝儿，可我现在还得为你洗澡’。”

“或者‘你什么都不是，只是一个脏冰箱，可我依然爱你’。”凯拉唱道。

她们吵吵闹闹地为米拉想题目。她笑了，她们的声音在屋子里环绕，她们之前所谈论的，正是这个特别的小团体最近写在论文头几页里的内容。她垂下头，笑得直喘气，眼泪都流出来了。她终于抬起头来。

“去他妈的！”她喊道，她们开始尖叫，发出嘘声，还吹起了口哨。凯拉开始鼓掌，其他人也跟着鼓掌；克拉丽莎站了起来，然后她

们都站了起来。她被围在一群拍着手、笑着、叫着的疯女人中间。“你说脏话了！你终于说脏话了！”她们叫道。

“我通过你们的测试了吗？”她喊道，“或者说入会仪式？”

“你知道的倒是不少嘛。”凯拉弯下腰，对着米拉龇着牙。

“天知道，到底有多少脏话呢？问题是，并没有多少。在莎士比亚时期……”

“别听老莎胡编乱造！”克拉丽莎说，“你得从‘它’之中寻找那些能为你所用的东西！”

“语言的‘它’理论！”伊索附和道。

“屁。”米拉说，她们又开始鼓掌叫好，“就是没有多少嘛。可见语言是多么贫乏。还有去你妈的、贱人、浑蛋、狗屁、他妈的、杂种。还有另一个有趣的词……”

可那个时候，在那间屋子里，她没机会说完。在掌声之中，在气氛活跃的谈话中，伊索打开了留声机，珍妮丝·贾普林的声音在屋子里绽开。然后，她们两个人一组，面对面谈心，轮流更换搭档。最后，每个人都知道了其他人的所有事情，每个人都在谈论其他人的所有事情，每个人也都接受了其他人的所有事情，如此往复。

07

但并非一直如此。在这所声名显赫的大学里，有一位著名的英国教授曾轻蔑地称一类人为“没文化的乌合之众”。米拉、瓦尔和我就属于这一类人。当然，还有一些大龄男人也是，他们大多是天主教耶稣会牧师。我不知道哈佛大学为什么会录取我们，这可不是它的一贯作风。也许是因为战争吧——我们没法应征入伍。可是，在那些迷茫的面孔中，只有我们几个倍感孤独。有几个人看上去很年轻，看面相还不到二十岁：凯拉二十四岁了，伊索二十六岁了，克拉丽莎也二十三岁了。可是，米拉和我都三十八岁了，瓦尔三十九岁了。真是没法比。教我们的教授中，很多都比我们年轻，研究生院的院长也才三十五岁。如此，是有些奇怪。我们都很孤独，而且对自己的洞察力充满了自信，我们不习惯别人把我们当成傻瓜，也不习惯别人在我们面前耍威风。我们不喜欢院长把我们当成难以管束的学生，却不知道该怎么办。有制度的限制，你似乎没法要求平等，你明白的。于是你只能放弃了。至少，我就是这样的。你就少和他们说话，自己学习，取得学分，与他们少来往就是了。当你完成学业，想让老师给你写推荐信时，他们会在信中夸你是个多么了不起的母亲，或是人到中年依然如此有恒心。

总之，我们花了很长时间才找到彼此。刚开始，米拉走在剑桥的街道上时，感觉自己像个外国人或者罪人。她留着一头染色的鬈发，穿着针织三件套和丝袜，系着腰带，穿着高跟鞋，拿着相配的手包，感觉自己就像布朗克斯来的“恐龙”。她与他们一一擦肩而过，大多是年轻的面孔，男的蓄须，女的留长发，他们穿着破旧的牛仔装或内战

时的制服，或者披着披肩，穿着长长的祖母裙或纱丽，各种奇装异服都有人穿。没有人看她一眼，所有人都目不斜视。就算他们恰好看到了她，也是匆匆瞥一眼便移开目光。她真觉得要疯了。

她被迫重新认识自己。可是，她在新泽西的大学学到的东西并不能帮到她。学校位于郊区正中，那里的人见多了郊区的主妇们，他们习惯了郊区生活，自己也成了郊区居民。在那里，她能感到自己是人类的一员。男人们经过她身旁时，眼睛会亮一下，这让她觉得自己风韵犹存，于是便安心了。有时候，她从别人身旁经过，或是已经走远时，还会有人扭过头来看她。

搬去剑桥后，米拉才开始意识到，她是多么依赖那些欣赏的眼神、那些回头的目光，如此，她才能感觉到自己的重要性。那是在一九六八年，当时的剑桥是那么年轻，一切情况与她想象中完全相反。刚去那儿的头几天，她跑出去买贴搁板的纸和图钉，想装饰一下房间，回来以后，她会疯狂地照镜子，梳头发，抹上各种化妆品，不停地试衣服。她跑出去买了短褶裙和白袜子，把珍珠项链从积灰的盒子里拿出来，可是没用。和诺姆离婚后，她第一次感到孑然一身，第一次感到彻底无脸见人。在新泽西时，她还有朋友，那些友好的夫妇经常邀请她去家里吃晚餐，当然，也会邀请他们所认识的单身男士。很多人都知道她：一个住着漂亮的大房子、带着两个儿子的离婚女人，如今又回去上学了。

但在剑桥，到处都是年轻人，他们就像箭一样奔向自己的目标。他们总是很愤怒，他们不理解旧世界为何如此腐败，而且会继续腐败下去；他们不明白，它为什么不生病死去，或者，更宁愿它发现自己有病，于是自杀而亡。他们目中无人地走向自己的目标，偶尔在马萨

街[95]上与别人撞个满怀，甚至都不记得说一句“借过一下”。不管怎样，他们是什么都不缺的年轻人。他们什么都懂，就是不懂分寸。

可米拉不这么想。她只是以自己的眼光观察事物。她觉得他们在排斥她，排斥她这个人。夜深人静时，她坐下来喝白兰地，突然意识到，这一生，她认识自我从来都是靠别人，比如屠夫看见她时的微笑和恭维，或是给地板打蜡的工人对她倾慕的目光，或者大学校园里男人的一次回头——都是对她外表的赞美。这令她毛骨悚然，她想起了莉莉。如何才能停止这种状况？一个人怎能用如此荒唐的东西来保持自我？怎样才能摆脱这种状态？

她坐在黑暗里，抽着烟。黑暗中，她看不见这简陋的、墙纸都脱落了的房间，房间里还有几张破旧的桌子。她回想起诺姆走后的那一年，在贝尔维尤那座豪华的房子里，坐在黑暗中的感觉。她试着从内心深处去感受那时的辛酸和她对孩子们、对屠夫和上蜡工人爆发出的无法控制的愤怒。她在剑桥感觉很不自在，进而觉得自己的一生都很委屈。她努力学习，殚精竭虑，似乎发现了能让自己感到自在的秘诀，但也只是似乎而已。她的生命都耗费在维持外表上，就像玛莎全神贯注地阅读《女性家庭期刊》和《家政》一样。

在那些年里，她也会如此。虽然她还不至于把那些杂志买回家，用杂志上的测试来检验自己，但她在牙医的办公室里，也会专心地翻看，给自己打分：你是一个好妻子吗？你还有魅力吗？你是否善解人意、体贴他人？你的营养均衡吗？你的眼影用对了吗？在你为他清理和熨烫衬衣的那些无聊时间里，你是否会放任自己吃下一整块咖啡蛋糕？你是否超重了？

米拉曾经努力让自己符合这些标准。她染了头发，也在节食，她还会花很长时间戴假发，研究适合自己脸型的发型。此外，她还学会了用恰当的语调来问令人不快的问题："诺姆，克拉克做错了什么吗，你为什么要打他？""哦，好吧，亲爱的，按你说的办。可是我们已经答应了马克利一家我们会去。是的，昨晚你回来后我们还说起过，还记得吗？其实我去不去都无所谓，可我觉得打电话告诉她我们不去，是因为你忘记约了人打高尔夫，这样不太好吧。"她小心地维护他那男性的自尊和脆弱的骄傲。她只是慢慢地增强说话的效果，并不提高音量，她从不发脾气。她是一个完美的母亲：她从不打孩子，他们衣着干净，饮食健康。她的家里干净得发亮，她做的饭很好吃，她保持好身材。但凡杂志、电视、报纸、小说中说的女人该做的，她都做得很好。诺姆经常晚归，她从不抱怨；她从不要求他以她和孩子们为重，影响他的工作；她从不让他做家务。

她所做的一切都是对的，她很完美，可他还是对她说"我想离婚"。每当想起这一点，她就怒火攻心，将杯子砸向对面的墙。白兰地洒到地毯上，溅在墙上，杯子摔得粉碎，她的心也碎了。她还记得上一次这种想法侵入她的头脑时，她跌跌撞撞地哭着跑上楼去，拿起剃须刀片割向自己的手腕。当她伤害自己时，她仍是"完美的诺姆太太"。当那种"无形的规则"控制住你时，你会自动出局，为新的"完美的诺姆太太"让路，而且要符合现代的殉节风范，把你自己沉入黑暗，不再被别人需要。白天，你要小心行事，循规蹈矩，不然，他们就叫你贱人、婊子、笨蛋、猪猡、臭婆娘、妓女、荡妇。可你并不是，即便每隔十天你都得和某个人做爱，哪怕你对他已经没有感觉。你也不是妓女，因为你不收费。你得到的只有衣食住行，而诺姆得到了他花钱买来的东西。

她四肢跪地擦洒落的白兰地，用纸巾捡起玻璃碎片，想到女人总得自己收拾自己的烂摊子，想象着如果有人跟在你身后帮你收拾，会是什么样的感觉，却想不起自己的童年有没有过这样的待遇，只觉得嘴角痛苦地抽搐着。她坐起来，心想，要求公平也没用。她又倒了杯白兰地，坐下来。她觉得心里就像打开了一道门，新鲜的空气吹了进来。她曾听过这样一套说辞：你的作用就是结婚，带孩子，如果可能的话，守住你的丈夫。如果你遵守这些规则（微笑，节食，微笑，不唠叨，微笑，做饭，微笑，打扫卫生），那么，你就能守住他了。这些条件很清楚，她接受了，却被辜负了。自从离婚，她就越来越对那种不公感到痛苦，世界对待女人是不公的，诺姆对待她也是不公的。而她现在所做的一切，只能使她更加痛苦，只能摧毁她仅存的东西——她自己的生活。

没有所谓的公正。过去已无法补偿，也没有什么能够补偿。她愣然地坐了一会儿，如释重负，感觉嘴角也放松了，眉头也不再紧锁。

此刻，有什么东西滑入她的内心，她好像从远处看着这一切，因此看得更加完整，虽然跨越了时间和空间，但也看得很通透。她明白了，还有比那一套说辞或是他们所犯的错误更深层的东西，那就是这一切的前提——她只能依附于另一个人才能生活——这才是问题所在。她抚摸着自己的手腕和手臂，揉捏着自己的乳房、肚子和大腿。她的身体温暖而光滑，她的心脏沉稳地跳动着，向全身输送着能量。她可以走路，可以说话，可以感觉，可以思考。突然间，一切都变好了。诚然过去是错误的，可也正是错误的过去解放了她，让她来到这里。她还活着，从她童年脱光衣服跑到糖果店时起，她从未像现在这样充满活力。

没有公平，只有生活。只有她所拥有的生活。

08

不幸的是，我们周围的世界并非随着我们的变化而变化。在重回学校的第二周，米拉环顾周围的一切，看着、想着、判断着，而不是像过去那样，努力保持着规定的形象，一味注重别人如何评价自己。她知道自己再也不会躲进厕所了，除非沃尔特·马修真的在追捕她。可她仍然渴望与人交流。

有一天，在听完胡登关于“文艺复兴”的讲座后，一个红头发的小个子女孩走到她身边，她头发又长又直，奶油色的鹅蛋脸上长着一双大大的蓝眼睛。她说：“你是英语系的研究生吗？我叫凯拉·福里斯特，一起喝杯咖啡好吗？”

米拉对她发出的邀请感激万分，恨不得亲她一口。凯拉留刘海，穿喇叭形超短裙、白色高领毛衣，像个啦啦队队长。

凯拉带她去了雷曼餐厅，那是一家自助餐厅，那些不住哈佛公寓的学生常去那里。她们穿过院子，凯拉一路上滔滔不绝，谈到了孤独，谈到了可怕的哈佛体制、可怕的哈佛毕业生以及满世界行尸走肉般的人。她一手抱着书，一手比画着，讲起这些东西活灵活现，嘴里发出“哎呀”“真是”之类的感叹。米拉饶有兴趣地听她说。

雷曼餐厅是一个大餐厅，铺有地毯，装着六米高的窗户，还有水晶枝形吊灯。地毯是廉价的粗呢毯，桌子是塑料的自助餐桌，餐厅里弥漫着罐装番茄汤的味道。靠东面的墙边摆着一张长桌子，在中午十二点到下午三点，文理科的研究生们常聚集在那里。凯拉向米拉介绍了坐在桌旁的那群人。

布拉德，一个非常热情的年轻人，说话时口型很夸张。米拉看见他的时候，他正在模仿某位教授说话，见她们过来，便停下来和她们打招呼；来自艾奥瓦州的米西留短发，漂亮又风趣，她告诉米拉，自己最迫切的愿望就是能用电脑分析弥尔顿的全部作品；伊索，她又高又瘦，灰褐色的头发在脑后紧紧地绾成一个髻，面色苍白，表情冷淡，面前摊着一本翻开的书；瓦尔，她很高大，年纪和米拉差不多，说话嗓门很大，披一条披肩，米拉后来才知道，她是学社会学的；克拉丽莎，扎栗色辫子，沉默寡言，总是在审视别人。凯拉和米拉坐在桌子另一端。凯拉问了大家几个问题，很显然，她是知道答案的。

“待在这种糟糕的地方，你们感觉怎么样？显然，你们无动于衷，你们看上去很平和。我多希望能像你们那样镇定，一听到各种毛骨悚然的事，我就会起鸡皮疙瘩。你们是怎么做到的？我总是控制不住自己，经常焦躁不安，和这些行尸走肉般的人待在一起，太可怕了。生命力到底去哪儿了？是不是随着智力的发展，它就随之消失了？当然，你们没有我这样的感觉，你们满怀希望。我可不想落得和其他人一样，我不愿像他们那样生活……”

自此以后，米拉每天都会去雷曼餐厅。虽然那里的环境不怎么样，但至少在那儿总有人倾诉或聆听。

“我痛恨暴力，可我为什么还会做那样的梦呢？”温文尔雅的刘易斯紧张地说。他手里还拿着正在传阅的反战请愿书，所有的男人都面临被征募的危险。他就这么面不改色地讲述着，声音很温和，抑扬顿挫，娓娓道来。“杀，杀，杀，”“我的梦里满是血腥。昨晚我梦见把哈佛的所有教授集中起来，然后用机枪扫射他们。”他转向米拉，“你不觉得我有病吗？”

米拉瞥了伊索一眼，惊讶地看见那张冰山脸上露出了笑容。伊索的眼睛很奇怪，是暗绿色的死鱼般的眼睛，神色仿佛是一个来自远古的人，人类的一切挣扎在她眼里都是徒劳。原本表露出关切与同情的米拉，禁不住笑起来。瓦尔不假思索地说：“你的问题一半在于你是男人。”说完大步走开，去端咖啡了。刘易斯转过头对着米拉和伊索，忧心忡忡地说：“就连我的母亲也在梦中被我虐待！可我爱我的母亲。”伊索放声大笑起来。

在他们一旁，克拉丽莎静静地看着莫顿·阿韦，听他详解莫扎特歌剧《后宫诱逃》各个版本的妙处。而米西则在听马克讲自制面包的做法，一边听一边讨教。正试着戒烟的凯拉独自坐在桌尾旁，嘴里吮着一个塑料勺子，读一本希腊文的书。若有人问她为什么吮着勺子，她就会像个教官似的，冷不丁冒出一句：“口欲滞留[96]，这是无害的替代品。”

“我肯定进不去。研一的人不能参加。琼斯的研讨课只能有两三个高年级学生。”

“可索尼娅·托夫勒去上了。”

“真的吗？！”

“别走，再逛逛吧。我想去库普商店买唱片。”

“我得走了，我还要学拉丁语呢，每天要学十个小时。”

“你真是不得了。”

“只是笨鸟先飞。脑子不好，全靠苦功。”

“你觉得珀迪怎么样？”

“呃，他可是个讨厌鬼。”

米拉终于找到了插嘴的机会，她凑过去加入谈话：“他写了一本很棒的关于弥尔顿的书。”

“是啊，他的书里全是动词。”

“你是说《失乐园》里有动词？这么多年来，我竟然不知道。不过也有可能是它对你来说是动词，可对我来说那是一个形容词。”

“我真得走了。”一个懒洋洋的声音说，“我废物一个，我在这里混不下去的。”

“放屁，老兄，你上过斯沃斯莫尔学院。我只上过P.C.。”

“P.C.？”

“没听过吧？普罗维登斯学院啊，老兄。你还觉得你混不下去？”

“所以，我住进了研究生宿舍。你知道，那些本科生住的是洋房、套间，他们的书房里有大钢琴、东方地毯和枝形吊灯，而我的房间小得可怜，里面只能放一张床和一张书桌。有一扇窗户，但是太高了，我要站在凳子上才能看到外面。水管还会漏水，我只能把书全都堆在暖气片上烘干。干了之后也只能放那儿，屋子里没有放书架的地方。”

“你听说了吗？劳伦斯·凯利上了贝利的‘文艺复兴时期的人文主义’研讨课。”

“他怎么办到的？”

一阵沉默。

“他一定够机灵。”

“他是从伯克利来的，是马利诺夫斯基的学生。”

“哦，马利诺夫斯基是贝利的老朋友。”

“哦。”

“语言考试是什么时候？”

“哪一门语言？”

“这鬼地方全他妈是精英，烦死了。三门语言课，好像他们一定要证明自己有多优秀似的。”

“的确。”

“那你为什么还来这里？”米拉突兀地问道，但他们并没有理她。

“是啊，但你要知道，以前可是五门。我的天，还有古诺尔斯语。还有哥特语和冰岛语。它们居然真的存在。”

“他们会不会再开一门奇怪的班图语课？我倒是在行。这门语言倒是挺有趣的，只有两百个单词。”

“你是说词根吧。”

“没错。全是词根。”

“真他妈可恶。三种语言，还有英语文学会考，他们给我们少得可怜的两千美元，就以为我们能靠它完成学业了？开玩笑呢。”“至少你们还有两千美元。我每天晚上去酒吧打工，还要借钱。”

“真是糟透了。”

“一切都糟透了。”

“是啊。”

三点过后，米拉起身向图书馆走去。

没有人向她道别。

09

大约在开学一个月以后，有一天，伊索腼腆地将米拉拉到一边，邀请她共进晚餐。“我有一个室友，她不在哈佛上学，她非常孤独。这个地方太孤独了。所以，我觉得，嗯，我邀请了一些优秀的人。你明白我的意思吗？”伊索说话的时候，嘴巴几乎没怎么动。不知何故，她深深地打动了米拉。

这是米拉来这里受到的第一次邀请，她很兴奋。她感觉未来正在向她展开。那天下午，她去了趟商店，买了一些便宜的植物，打算放在窗台上；回到家后，她打开上周买的窗纸，裁剪一番，把它贴在弄脏了的鸡尾酒桌上。她把厨房窗户上那副易坏的塑料窗帘扯下来，量了量窗户的尺寸，她打算买一副耐用的红色棉窗帘、一块红色的桌布，还有新毛巾。很快，她也会招待别人的。

晚宴当天，她做了头发，用浴油洗了澡，穿了紧身褡和高跟鞋，还有“金伯利”牌套装。她花了二十分钟化妆，然后从容地走下楼梯，她就当自己忘记了穿高跟鞋的痛苦，一路蹒跚着走过凹凸不平的人行道，穿过四个街区，来到伊索住的地方。

伊索住的那条街，沿街种了一排树，她住在一座老式三层小楼的顶层。锈迹斑斑的大门敞开着，可以直接进去。她踩着吱嘎作响的楼梯走上三楼，腼腆地敲了敲门。她尽量不让自己感觉像在探访贫民窟一样。那房子的墙已裂开，墙上的漆开始脱落，二楼与三楼之间的扶栏也不牢固。她想放松一下手臂和脊背，可不知哪里冒出窸窸窣窣的声音，把她吓得不轻。她以为是一只老鼠蹿到了跟前。

伊索前来开门，她还穿着白天穿的宽松毛衣和肥大的裤子。

“哇，你打扮得真漂亮。”她惊讶地说。

米拉听到里面有人说话，她的心开始怦怦跳。她是在期待什么呢？一种新的生活，还是一群聪明、有魅力，而且阅历丰富的人？伊索领她来到客厅。她家的客厅和米拉家的客厅一样，贴着灰色的墙纸，一组巨大的暖气片几乎占了一面墙，窗框也是灰色的，透过窗户还能看到停在邻居院子里的汽车。不过，伊索家靠墙放着一个自制的书架，上面堆满了书，对面的地板上，则堆起了近两米高的唱片，唱片上方的墙上挂着一幅巨大的油画，画面中是五个女人拥抱在一起。米拉想，粗略一看，倒像是模仿马蒂斯的《舞蹈》。

屋子里还有其他人，布拉德正在抨击哈佛的精英主义，刘易斯在描述刚看完的一本关于残酷战争的小说，米西在问戴维·波特从纽约开车去波士顿的最佳路线，瓦尔眼神呆滞地听着莫顿·阿韦讲各版本的马勒第九交响曲唱片的优劣。一个留着胡子的年轻人盘腿坐在地板上，手里拿着一瓶酒。米拉坐在一把用栗色丝绒垫得又软又厚的椅子上，也盘腿坐着。她点燃一支烟，身子稍向前倾，想把火柴丢进那个胡子男面前的烟灰缸里，这时椅子的扶手掉了，她吓了一跳。

伊索赶忙过来，把扶手重新装好。“不好意思，”她说话的时候嘴皮子都不抬一下，“我的家具都是从二手市场淘来的。”说完去了厨房。

那个胡子男冲米拉扬了扬眉。“感觉跟回家了似的。”他嘲弄地说。

她紧张地说：“是啊，我住的地方也是这样。你住在剑桥吗？”

“不是每个人都住在这里吗？”他不耐烦地回答，便转过身去了。

“格兰特，”伊索从厨房里喊道，“给米拉倒杯酒，好吗？再看看有没有人要续杯。”

米拉以为格兰特是伊索的男朋友。

酒倒了一轮，但人们喝得很慢。格兰特开始播唱片，大家在谈论女歌手艾瑞莎[(97)]。米拉觉得她的歌糟透了。她的声音听起来空荡荡的，仿佛无根之音。她的名字也很奇怪。然后，他们又聊起另一个名字很奇怪的人，还播起了她的唱片。这个人的歌更糟糕，米拉想，这些人怎么会喜欢这种音乐？这位歌手叫欧蒂塔[(98)]——她是女人，但你无法从声音中判断出她的性别。米拉不敢问他们是否喜欢佩姬·李。

她转向格兰特，深吸一口气，问他是学什么专业的。他用沙哑的声音说了些什么，提到了加尔布雷思[(99)]，打了个手势。她不明白，于是他简短地解释道“经济学”，就又转过头去。

音乐环绕，觥筹交错，谈话声不绝于耳。瓦尔站起来，去厨房待了一会儿。回来后，她坐在米拉身边的地板上，敲了敲格兰特的膝盖，示意他把脚挪开。米拉认定格兰特是瓦尔的男朋友。

“你好像有些拘谨。”瓦尔说。

米拉并没有意识到自己险些掉下眼泪，但此刻她一吐为快：“我觉得到了我这个年纪再回到学校，就是一个错误。我不懂他们在谈论什么，我也不知道他们是谁，更不知道怎么和他们聊天，那天晚上我以为我顿悟了，以为我明白、发现了自己人生中的问题，可是，做出判断并不能改变什么，一切还是原来的样子。对了，那个格兰特是谁？

还有，有人喜欢那个布拉德吗？他可真讨人厌，他难道不知道自己很讨厌吗？我根本听不懂他们在说些什么。”米拉说。她看着瓦尔，眼眶湿润了。

瓦尔身材高大，眉清目秀，一双明亮的眼睛几近纯黑色，她说话的时候总是直视别人。“我明白，我明白。他们在谈论音乐，他们喜欢谈论音乐。因为他们也没什么别的可谈的，他们不知道怎么交谈，音乐就是他们的一个共同纽带。你或许还没意识到，其实他们的状态比你还要糟糕，他们比你更孤独、更害怕、更不知所措。”

米拉看着她，说：“你了解他们吗？”

瓦尔耸了耸肩：“当然，我在剑桥住了十年了。”

“你在哈佛待了十年？”

“不，我刚进来。我以前住在萨默维尔市。我尝试过各种各样的工作，还参与了和平运动，有时候还靠救济金过活。他们因为我参加政治活动削减我的工资，我就靠我的头脑与他们对抗。我申请到了哈佛的奖学金，所以就来了这儿。”

米拉热切地看着她说：“我觉得并不是年龄的缘故，而是我感觉自己好像来自另一个世界。郊区的人有不同的规则——我并不像他们，我从来没觉得自己是他们的一分子。但我也不觉得自己属于这儿。”

“时间久了，你会有归属感的，”瓦尔笑着说，“我觉得剑桥就是无家可归者的家。”

又进来一个女人，她很高、很瘦，身材非常修长、曼妙、前凸后翘。伊索从厨房里出来，略带兴奋地介绍了她。那是她的室友艾娃。

艾娃进来后，坐在地板上，盘着腿，上身如花茎一般挺直，而她的头则像一朵水仙花。她羞怯地看了一眼这些陌生人。格兰特站起来，递给她一杯酒，她接过酒，眼睛忽闪一下，露出一个端庄而谦虚的笑容。她头微微前倾，黑亮的头发又直又顺，几乎遮住了脸。她抬起眼睛，看了看瓦尔和米拉，又垂下眼帘，眼神意味深长。她盯着手里的酒，没有说话。整个屋里的人都在谈论战争。

伊索在玄关摆了一张桥牌桌——那里也只能放得下这样的桌子——桌上铺了一块鲜艳的桌布，上面放着一个插满雏菊的醋瓶子。晚餐有意大利面、奶酪、沙拉和意大利蒜香包。她宣布开餐后，大家纷纷过来把盘子填满，又回到原位。米拉这次特别注意了椅子的扶手。他们一边吃饭，一边闲聊，酒也在席间来回传递。有人问起艾娃的情况。她用温柔的声音回答她不是学生，只是一个秘书。她回答其他问题时，虽然简略，却也因为举止温柔而不显草率。帮伊索洗完碗后，艾娃离开客厅，进了自己的卧室，关上了门。几分钟后，她房间里传出乐声，是一首勃拉姆斯间奏曲，弹奏得完美无瑕。大家都抬起头来听。伊索带着歉意地解释道，是艾娃在演奏，她在陌生人面前总是很害羞。

“能把门打开吗？”

“她会停下来的。她从不为别人弹奏，只弹给自己听。”伊索说，她的声音有些犹疑，也有点儿提醒的意味，就像一个问题儿童的母亲面对严厉的邻居时的语气。

谈话的主题又回到战争上。伊索谈起了越南，几年前，她曾去过那里，她是偷渡过去，然后搭空军的飞机逃回来的。她以那种呆板的、面无表情的方式讲述着，很难相信这样一个谨慎、严肃的女人竟

会有如此冒险之举。一群人开始问她问题。她好像哪儿都去过，非洲、亚洲、墨西哥，她还在印度的灵修地待过几个月，还在尤卡坦州与印第安人一起生活过。

“我以前很焦躁。我打一阵工，赚些钱，然后就背上背包旅行。”

米拉大感意外：“你是一个人去的吗？”

“有时是一个人。可是旅途中总会遇上一些人。我带了一部相机去拍照，有时候我会把照片卖给旅游杂志社，能赚点儿旅费。”

人们陆续离开，他们说要去学习了。格兰特突然也匆匆忙忙地走了。米拉发觉他并不是谁的男朋友。米拉和瓦尔还在，她们想帮忙洗碗，伊索谢绝了。艾娃也不再弹琴，羞怯地来到客厅里，大家夸赞她时，她深深地鞠躬，脸上还带着一抹甜美的微笑。

“你很早就开始弹琴了吗？”米拉问。

“从二年级开始。放学后老师会让我留下来，在教室里弹琴。”

她一边说，一边腼腆地看着她的听众们，然后又垂下眼帘。看样子，她并不想再多做交谈。

“她十二岁才开始上钢琴课，”伊索骄傲地说，“她爸给她买了一架钢琴。”

“是啊，可我十五岁时，他就把它给卖了。”艾娃咯咯地轻笑着。

“他们当时生活得很艰辛。”伊索解释说，好像她是艾娃的翻译员似的。但艾娃向她投来一个警告的眼神，那是严厉的一瞥，只是一闪

而过，然后伊索就不说话了。尴尬之余，米拉站了起来，不小心又把扶手碰掉了。

“哎呀！”她叫道。

夜深了，大家微笑着告别。

10

“瓦尔不只是一个人。她是一种经历。”塔德在认识瓦尔几周后如此总结道。

她很高，有将近一米八，骨架很大，丰满结实。她的嗓门也很大，即便用正常音量说话，几十米开外也能听得很清楚。米拉心想，可能她是控制不住吧，并下意识地撇撇嘴。她虽然年纪与米拉相仿，在哈佛却一点儿都不觉得拘谨。她可以大摇大摆地走在校园里，任披肩在身后飘扬。她有来自世界各地的披肩——西班牙的、希腊的、俄罗斯的和亚利桑那州的。她穿靴子走路时有点儿内八。她喜欢放声大笑，和谁都能说上话。有时还会说点儿下流话。

米拉被瓦尔吸引，因为她们年龄相仿，还因为瓦尔似乎拥有她所缺少的经历和知识。可瓦尔说的话总让她感到震惊，而且那种直白的、露骨的表达方式有时会让她恼火。瓦尔不像别人那样守规矩，好像对她来说，没有什么是神圣不可侵犯的。这让米拉有种微妙的威胁感。她说不清这对她有什么伤害，但仍觉得有点儿受冒犯。她默默地在心里把瓦尔的言行归纳为“心直口快，为所欲为”。有时候，在雷曼餐厅待烦了，伊索、瓦尔和米拉会到街对面的托加餐厅吃午饭。米拉叫一杯咖啡，伊索点一杯牛奶，瓦尔则要啤酒——海量的啤酒。即便话题变得很私密，瓦尔也依然会刨根问底，她能把每个话题都引向私密的方向。无论谈到什么，她都会扯到性，而且她说起那些与性有关的字眼时，就如平常语言一样随意。米拉能够忍受，因为诺姆常说。但其他更过火的词就会令她震颤一下，然后紧张地四处张望，看看大家是否和她一样震惊。

伊索对米拉有一种特别的吸引力，或者说，这正因为她那张没有表情的脸和了无生气的眼睛，以及那不动声色地讲有趣故事的样子。伊索打动了她，而米拉本身是个含蓄、内向的人，如今却有强烈的冲动，想要伸出手去，触碰她朋友的身体或心灵。可伊索的超然感有点儿拒人于千里之外。伊索可以谈论任何话题，但从不谈论自己。她会问别人一些私人问题，但都无伤大雅，不会触怒别人。“小时候你最喜欢的牛仔明星是谁”“你十几岁时喜欢读什么书”或者“如果你有很多钱，想买什么车”，这些问题总会引发生动的讨论，而谈话的氛围往往都是自由的、孩子气的，感觉就像玩耍一样，因为他们讨论的话题似乎都很幼稚。可是，当说到罗伊·罗杰斯[(100)]、独行侠[(101)]和詹姆斯·阿尼斯[(102)]时，伊索的一双眼睛会盯着大家的笑脸，她观察着、聆听着，听到了表面之下的东西。之后，她会说：“我觉得埃利奥特是一个敏感的人，因为恐惧而表现出专横，因为内心深处他觉得自己不够男子气。他傲慢的外表下面，跳动着唐托[(103)]的心。”她对这个讨人厌的年轻人，给予了别人做不到的宽容和理解。

米拉、瓦尔和伊索组成了一个三人组。她们跟凯拉和克拉丽莎也熟识，很喜欢她们，不过她们都结婚了，因而生活方式也会有所不同。也有其他学生穿梭于各种聚会间，但这三个女人之间保持着一种特殊的亲密关系。艾娃很少参加哈佛的聚会，但她经常和伊索一起来看瓦尔和米拉，时间一久，她讲话越来越自在，也不再偷偷瞄别人了，拜访的时间也更久了。

米拉也渐渐不再注重自己的外表。她穿着更随意了些，虽然没穿牛仔裤，但也是穿休闲裤、柔软的衬衫或毛衣以及低跟靴。她不再染发，任由她的头发长回原来的暗褐色。走在街上时，也会去看街边的

景色，而不是注意自己的形象。她感觉孤单、孤立，但那种感觉并不算糟糕。如果她能够爱上一个人，那该是一件多么快乐的事。

她把这种感觉告诉瓦尔，可瓦尔对此并无共鸣。

“嗯，你不是有过爱的人了吗？”

“是吧，我结过婚。”

“对，但你真的爱他吗，他是什么样的？叫诺姆，对吧？我是说，你看着他、和他说话的时候，有没有爱的感觉？还是那只是一种习惯呢？”

“那是一种安全感。”

“你还想要那样的安全感吗？”

她们正在瓦尔家的厨房里。米拉和伊索过来吃晚饭，艾娃去上舞蹈课了。瓦尔的房间也在一栋三层小楼里，但那里的天花板很高，百叶窗很大。房间是白色的，看起来很干净，窗台上摆着一丛一丛的植物，有藤蔓类的，有盆栽，窗边摆了一张低矮的柳条桌。没有窗帘，只有竹帘子，照进房间的阳光被植物反射出清凉的绿色。两张矮沙发套着鲜艳罩子，铺满靠垫，屋里还有几把白色的藤条椅，椅子上铺着漂亮的绿色和蓝色垫子。靠墙摆着一个大书架，墙面挂满海报、版画、非洲面具以及木雕人像。

“真漂亮啊，瓦尔，”米拉进去就说，“你是怎么布置得这么漂亮的呢？”

“我们刚住进来时这里又脏又乱。但克丽丝和我，”她说着搂住女儿的肩膀，“一起磨平墙面，上灰泥，再磨平，然后刷漆。可好玩了，是吧，克丽丝？”

那女孩瘦弱、苗条，长得很漂亮，却有些闷闷不乐。她轻轻从母亲的臂弯里抽身出来。

“克丽丝正在青春期呢，所以她恨我。”瓦尔笑着说。

女儿的脸涨得通红，嗔怪一声：“妈！”就离开了房间。

“磨平、上灰泥、刷漆都是你做的？”

“当然，那又不难。”

米拉跟着瓦尔进了厨房。“我得去切菜了。”瓦尔抱歉地说。

克丽丝坐在餐桌旁，正以低沉而严肃的语调和伊索交谈。瓦尔和米拉进来时，她们起身慢慢走出厨房。“我们这次谈话要保密。”伊索朝瓦尔挤挤眼睛，又回过头去和克丽丝说话。“没错，比如，如果你将15世纪的佛兰德艺术和16世纪、17世纪的佛兰德艺术作对比，就可以看出来。那其中表现出对物质和财富的迷恋。他的观点是，在尘世里，财富是上层阶级的标志，所以，从某种意义上讲，加尔文主义被世俗化了，被转换成了资本主义……”她们边说边走出去了。

瓦尔朝米拉扮了个鬼脸：“我那早熟的女儿啊。”

“她多大了？”

“十六。二月份就满十七了。她在读高年级了，有点儿早熟。”

“她很漂亮。”

“是啊。”瓦尔切着洋葱说。

米拉在厨房里踱步。这里宽敞明亮，窗台上的植物依着窗户攀缘。圆桌上铺了一块艳丽的条纹桌布，水槽前的地板上铺着一块鲜艳的大地毯。一整面墙边摆着的一米高的搁架上，码放着几十种香料，有的米拉连听都没听说过。柜台上放着一排排明晃晃的塑料质地、红红绿绿的小罐子。

另一面墙上也贴满了“墙纸”。米拉走过去看了看，发现是从书上或杂志上剪下来的页面。有波斯的，有印度的，都是些有点儿色情的画。米拉移开视线，走到窗边，深深地吸了口气。“你的婚姻维持了多久？”她紧张地问。

“太他妈久了。”瓦尔正往炖着的肉上倒酒，“四年。他很浑蛋，和其他男人一样。但我已经不恨他了，不恨他们了。他们也没办法。他们生来被培养成浑蛋，我们生来就是天使。我们当天使就是为了他们能当浑蛋。你没法打破这样的规则，他们也不能。”她笑着说。

“你是说，你后来一直没有再婚吗？”米拉小心地问。

“想不出我为什么要结。”瓦尔有些心不在焉地回答，同时用一个小勺子舀香料。她把香料拌入肉中，转身对着米拉，“怎么，你想再婚吗？”

“我想过。我是说，我以为我会再婚。大多数离婚的人都是这样想的，对吧？”她的声音听起来有些焦虑。

“我想是吧，数据统计结果是这样的，但我认识的大多数女人并不想再婚。”

米拉坐了下来。

“我觉得她们应该很孤独吧。你不也是吗？哦，对了，你还有克丽丝。”

“孤独，就看你怎么看待它了。就比如贞洁，只是一种心态而已。”瓦尔笑着说。

“你怎么能那么说呢？”米拉的声音尖锐起来，“孤独就是孤独。”

“我想，你可能很孤独，”瓦尔对她笑笑，“可是，你没离婚的时候就不孤独了吗？有时候，一个人不也挺好吗？你独处的时候会感到难过，难道不是因为社会告诉你孤独很可悲吗？你希望有个人能明白你心里的每种想法。即便存在这样一个人，他——甚至她，也没法完全做到吧？同床异梦才更可悲。我觉得，只要你有几个好朋友，有不错的工作，就不会觉得孤独了。我认为孤独是爱幻想的人创造出来的，它是某种神秘的浪漫。另有一种说法：当你找到自己的梦中情人，就再也不会觉得孤独了。这也是禁不起推敲的。”

“你说得太快了，”米拉说，“我跟不上。”

这时，伊索冲进厨房来，大笑着说：“天哪，我的天哪！克丽丝真是了不得，她找出了托尼[(104)]的很多漏洞。我得叫她去读他的书，去和书争，别和我争，她太能说了！”她往自己和米拉的杯子里倒了点儿酒，“你怎么看这件事，瓦尔，你怎么应付她的？”瓦尔点点头。她在往一个玻璃量杯里加奶油。她微笑着简短地说：“不要理会她。”接着

又转向米拉，“这就是我教育孩子的理论。我对什么事都有一套理论。”她投给米拉一个优雅而略带歉意的笑容，米拉不由得有点儿喜欢她了，“其实，克丽丝的问题在于她很害羞。我们经常搬家，她没有同龄的朋友。我也会鼓励她出去，但你也知道十六岁、又害羞的女孩子是什么样子的。”

晚饭在厨房里吃——这儿没有餐厅。

“希望你喜欢奶油芥菜汤。”瓦尔说。

奶油芥菜汤？不过，闻起来还不错。

“每次做这道菜，我都会想起以前认识的一个人。当时我对他很有好感，但我们在暧昧阶段，需要我主动一些。但男人太迟钝了。总之，事情进展到了那一步。我很紧张，拼命想讨他欢心，觉得他是个了不起的男人……”

这时，克丽丝溜到了她身边：“又在讲男人了？”

“为什么不能讲，他们是人类的另一半，不是吗？”她母亲嗔怪地说。

“男人，男人，男人，”克丽丝用一种略带嘲弄的声音说，“我讨厌女人们老是谈论男人。你为什么就不能谈谈资本主义呢？至少我还能学到点儿东西。”

伊索用餐巾纸掩着嘴，咯咯轻笑。

“我已经把我了解的关于资本主义的东西全都教给你了，克丽丝，”瓦尔从容地说，“它很简单，只是一场游戏，你明白吗？首先，

那些贪婪的人先积累起财富，然后，他们制定了游戏规则，以保持他们已有的财富，之后就非常简单了。富人管束穷人，于是富者越富，穷者越穷，我也曾经玩过这种游戏。”

克丽丝不屑地看了母亲一眼：“你犯了把事情简单化的错误了，妈。”

“你有更好的解释吗？”瓦尔不满地瞥了一眼克丽丝，挥动着手中的勺子。米拉意识到，母女俩的游戏开始了。

“我的论文写好后你可以看一看，”克丽丝说，“是社会学课的论文，那个老师简直就是一头蠢猪。他觉得黑人小孩都是牲口，他甚至真的那样骂他们。他还认为约瑟夫·麦卡锡(105)是位被中伤的圣人。”

“那么你觉得他也是一只动物咯，你说他是猪。”

克丽丝朝她母亲扮了个鬼脸：“可让你抓住把柄了。不管怎样，你一定会觉得我的论文有趣。他肯定会给我打F的。”

瓦尔看着女儿，她的表情温柔，满是爱意和心疼。

“剑桥的学校是个恐怖的地方，”她对米拉说，“充满了阶级纷争。底层的白人试图控制黑人，于是黑人学生满怀愤怒，白人也很害怕，就像埋了定时炸弹。谁知道哪天……我希望克丽丝能在它爆炸之前离开那个地方。”

“哦？”克丽丝戏谑道，“我还以为你是个激进主义者呢。”

“呸，胡说，才不是，”伊索说，“你妈自己会向丑恶的东西丢炸弹，但她不想让你牵扯进去。”

克丽丝听了很高兴："这可是你说的，不是我。"

瓦尔站起来撤走汤碗。克丽丝也马上起身帮忙。瓦尔又把另一些菜摆上桌——一碗以奶酪装饰的菠菜蘑菇沙拉、一份面条、一份色香味俱全的勃艮第红酒炖牛肉。克丽丝在一旁协助母亲。母女俩沉默不语，但配合默契。桌上还有法式面包，又上了些酒。克丽丝洗好碗，坐了下来。桌面上飘起阵阵香气。

"那汤美味极了，"米拉说，"做汤之前你正说什么来着？你说你很爱那个人……"

伊索咯咯轻笑："给她讲讲爱情，瓦尔。"

克丽丝咕哝道："等吃完甜点再说吧。"

伊索笑得很小声，几乎是压着嗓子笑的，完全止不住。她一边笑，一边催促瓦尔："继续。"

"我能安静吃顿晚饭吗？妈！"克丽丝怒气冲冲地说，语气听起来很严肃。

"怎么说话呢，克丽丝，"瓦尔说，"你今晚怎么这么暴躁？"她转身对米拉说："没什么。他就是喝完汤以后吐了。不是因为汤不好喝，他来的时候已经喝醉了。那些个晚上，你在房间里走来走去，等着他来，他就奇迹般地来了。你明白那种感觉吗？"

"不明白，真的。"

"爱情，就是坠入情网的感觉呀！"瓦尔往酒杯里斟了些酒。

“瓦尔讨厌爱情。”伊索脸上带着顽皮的笑容解释说。

米拉朝瓦尔眨了眨眼睛：“为什么？”

“去他妈的。”瓦尔抿了一口酒，“所谓爱情，都是我们臆想出来的，就像圣母马利亚一样，就像说教皇是绝对不会犯错的，国王的神权是不可侵犯的，都是胡说八道，是那些聪明的男人构建出来的。这些东西本身不重要，重要的是为什么他们要这么说。”

“好了，瓦尔，这次就少点儿理论吧。”

“好吧，爱情会使人神志不清。古希腊人就知道这一点。爱情就是通过幻想和自我欺骗来控制理性。你失去了自我，你就失去了掌控自己的力量，你甚至都没法正常思考，所以我才讨厌它，并不是因为我是一个理性的人。我认为凡事都是理性的，用‘非理性’这个词只能说明我们还没有完全理解这一事物。我也不认为理性与欲望是分开的。一切事物都来自自我中的各个部分，可我们却觉得自己对其中某些部分的了解要比其他部分多。但是爱情与自我没有关系，从构造上来说，它是独立于我们之外的一种疯狂，还有其他许多……”

“瓦尔……”伊索朝瓦尔晃了晃叉子。

“爱情是那些你认为应该发生的事情，是生活中的现实。如果没有发生在你身上，你就会感到受到了欺骗。你感到无聊而焦虑，因为你没有遇到爱情。所以，有一天你突然遇到了这个人，你心花怒放，觉得他太迷人了！他是什么身份根本无所谓。你的爱情如此突如其来，他可能正在与人辩论，可能正在马路边切割混凝土，脱掉衬衫，露出晒黑了的后背。这不重要。即便你之前见过他，对他没什么印象，可是，在某个时刻，当你看着他，之前对他的看法全部烟消云散。你会

觉得之前从来没有真正认识过他！你一瞬间就意识到这一点，在那之前你从没发现他如此迷人！

“可你突然就发现了。那黝黑的脊梁，那有力的臂膀！当他倾身向前驳倒对手时，那坚毅的下巴，他眼中闪烁着智慧的光芒，那是怎样一双摄人心魄的眼睛啊！他用手指穿过头发，如此漫不经心，连他的头发都那么柔顺！”

伊索伏在桌上笑弯了腰。瓦尔正全神贯注地表演，她的神情交织着爱慕与嘲弄。

“还有他的皮肤，天哪，那皮肤就像缎子一般。你坐在那儿，情不自禁想去触摸他的皮肤。还有他的手！多漂亮的一双手啊！强壮、精致、粗大、有力，不管它们是用来做什么的，那都是一双漂亮的手。你每看到它们就开始出汗，腋窝都湿透了……”

伊索笑得被酒呛住了，不得不起身离开。不过，她只是走到了厨房门口。瓦尔并没有注意到。

“每当你看到那双手，就会想象它们游走在你身上。你害怕注视这双手，因为看着他的手，你的身体就会情不自禁开始兴奋，仿佛它们正在触摸你。在如此美妙的地方，他的手抚摸着你的身体！天哪！你将目光从他手上移开。可那手臂如此强壮、温柔，造物主造就它们就是去控制、去拥抱、去保护、去安慰的。可同样是这双手，也能将你折成两段，将你推向深渊。这就是有趣的部分，那双手臂是无法预测的，它们可以抚弄你的身体，也可以将你撕碎……”

“啧啧。”米拉听见自己发出这样的声音。

“还有他的嘴！显得那么性感、冷酷、饱满、热情，好像他能用嘴将你吞噬。可你还是不顾一切地想要它。你甚至渴望它的冷酷。当他张开嘴！我的天，句句箴言！他说的每句话都带着光环，放射出智慧之光。他要么满怀深情，要么含蓄暧昧；从他嘴里说出的话都蕴含深意。他转身对你说‘外面下雨了’，你见他眼里闪烁着光芒，他正在暗示今晚希望和你在某处约会，你在他眼里看到了激情和欲望，看见了不可抗拒的意志，而那些意志都指向你！或者，他正在谈论政治，他的每种看法都好有见地，你不明白屋子里的其他人为什么不像你一样想跳起来亲吻他的足尖，他简直是救世主。当他转身对你笑的时候，你希望自己缩成一个小球，滚落在他脚边。当他转过身去的时候，你感觉好像世界都停止运转了。你想去死，想拿起一把刀，刺进自己的心脏，站在屋里大声宣告：‘如果他不爱我，我就不想活了！’他每次把头转开，你都会崩溃，你不仅嫉妒其他女人，还嫉妒男人，甚至墙壁、音乐和那该死的沙发上方的版画。

“好了，你们终于在一起了。你的热情已经到了极限，你或多或少地知道这一点。你知道，其实是你让这一切得以发生，所以你不相信它。你一直觉得，是你让他邀请你喝咖啡、吃晚餐、听音乐会，或者做其他什么的，可是，一旦你失去自我控制，哪怕只有一分钟，那种魔咒就会被打破，你也会永远失去他。所以，每当和他在一起时，你就很高兴，充满活力，你的眼神有点儿疯狂却很迷人，你的行为都很妥当，但行为本身和你无关，你只是在表演，就像某人站在舞台上，表演那个你以为可以借此得到他的角色。你还很害怕，因为你已经有点儿筋疲力尽了，你不知道自己还能撑多久，可他每次出现的时候，你都撑过来，继续演下去了。

“大多数情况下，女人就应该微笑、倾听、做饭。他只花十二分钟就可以将你一下午的努力塞进嘴里，你还会爱慕地看着他狼吞虎咽。再过一段时间，他做了你想做的，和你上床——当然，如果你并不想，那又另当别论了，我没试过。我只能告诉你我知道的。你让他上了你的床，一段时间内，一切都很美好。你从没有过那样的性生活，他是你遇到过的最佳床伴。这是真的。你们沉浸在爱情的温暖中，你们做爱、吃饭、交谈，一起散步，不分你我。你们水乳交融，被温暖的、热情的、鲜艳的色彩环绕着，一切都如此顺利，你随波逐流，感觉自己的人生从未如此幸福。你们心心相印，钟情彼此，即便他在另一个房间，他觉得冷你也能感觉到。每一次你触摸他的皮肤，或者他触摸你的皮肤，都像触电一样，仿佛你身体里带着闪电，仿佛你们都是宙斯。”

米拉听得目瞪口呆。伊索回来了，又往杯子里添了酒，但她什么话也没说，似乎在咧着嘴笑。克丽丝坐在那里，低着头，用叉子拨弄着食物，表情木然。瓦尔完全陶醉了。她刚做了饭，又喝过酒，脸微微有些发红，她高举起酒杯，不住地比画着，两眼盯着伊索上方墙上的某处。

“这个时候你不会去想赚钱啦、上学啦这些讨厌的俗事。你的感官和内心似乎紧紧相连，这就是生命的全部意义，其他的一切都不重要。很长一段时间，或许有几个月，你都处于这种状态，逃课、失业，或是被赶出家门，等等。这都没什么，因为除了爱，什么都不存在。你开始妄想，觉得全世界都在和爱人们作对。你觉得这一切太不公平了，觉得其他所有人都麻木、愚蠢、冥顽不灵，不懂生命的热情。

“然后有一天，意想不到的事情发生了。你们坐在一起吃早餐，你昨夜宿醉未醒，看着心爱的人坐在对面，英俊潇洒、金光闪闪，你的爱人张开他那玫瑰花苞一样的嘴唇，露出白得耀眼的牙，接着，他说了一些愚蠢的话。你的整个身体僵住了，心里一凉。你的爱人从没说过这样的蠢话。于是你定睛看着他，以为自己听错了。你让他再说一遍，他就又说了一遍：‘外面下雨了。’你向窗外望去，晴空万里。你说：‘不，外面没有下雨。也许你该检查检查你的眼睛，或者耳朵。’你开始怀疑他的所有感官。一定是他的感官一时出了问题，才会犯这样的错误。即便如此，这个错误也不应该影响到爱情。难道锁、隐形眼镜和助听器会成为爱情的障碍吗？你安慰自己，只是宿醉未醒而已。

“可这仅仅是开始。因为从那以后，他不停地说出蠢话。你则一次次吃惊地看着他，我的天哪，你知道吗，你突然发现他瘦得皮包骨！或者无精打采，或者很胖！他的牙齿东倒西歪，他的指甲很脏。你突然发现他会在被窝里放屁。他真的不了解亨利·詹姆斯！这阵子他一直说他不了解亨利·詹姆斯，你曾经还以为，他对詹姆斯那番奇谈怪论体现了他卓越的见识，可是你突然发现，他是真的不懂。

“这还不是最糟的。因为在那几个月，你曾把他当作下凡的神仙来崇拜，而他也一直相信自己就是神。现在，他正趾高气扬地走来走去，他自负、盲目、迟钝，就像所有被你唾弃的男人一样，可这一次，是你的错！是你一手造成的。是你！都是你！天哪，是你造就了这个怪物！这时你会想，他也参与制造了你的幻觉。若没有他的合作，你一个人也不可能完成。你因为自欺欺人而讨厌自己（你告诉自己，你自欺欺人是因为他，不是因为爱情），你又因为他相信了你的欺骗而讨厌他，你觉得愧疚、自责，于是你试着慢慢地解脱。而现

在，你转而试图摆脱他。可他紧抓不放，他不明白，你怎么会想要抛弃一个神呢？他拯救了你，这可是你说的。他是你迄今为止最爱的人——那是什么时候说的来着？他一直对你的话深信不疑，可事到如今，你还能说什么呢？他又不是你最爱的人了？可他是啊，曾经是。‘所以，这个时候，’他明智而审慎地点着头说，‘我也没办法了。好好想一想。我渐渐习惯了你的存在，可能女人不喜欢那种感觉吧。’你要说什么，才不会彻底摧毁他那脆弱的男性自尊，才不会令他把你当成一个受骗的傻瓜或者骗子呢？”

瓦尔停下来喝了口酒。米拉屏息静气，直直地盯着她：“那你是怎么做的？”

瓦尔放下酒杯，以最平淡的语调说：“当然，他们会觉得你一定是有别的男人了。你知道吗，他们唯一能理解的东西就是主权。如果你抛弃了他们，那简直太不可思议、太伤自尊了。如果你投进别人的怀抱，那虽然很糟糕，但还可以理解。他们一直都知道自己有不如别人的地方。而且，对于他们来说，被你抛弃也并不意味着世界末日，他们不会一个人面对孤独，你不过是又一个水性杨花的婊子。就是这样，游戏就是这样玩的。你一定得知道。”

“我不知道自己是否真的爱过，”米拉犹疑地说，“如果说曾经爱过，那时候也还很年轻……”

克丽丝同情地看着米拉，转身对母亲说：“妈，不是每个人都和你一样。”

“他们当然跟我一样，”瓦尔欢快地说，“他们只是暂时不知道而已。”

瓦尔就是这样的思考方式，总是很绝对，没必要再和她争执。而且，她常常是对的，让你不得不忽略她的傲慢。那是她的一部分，就像她坐着时喜欢比手画脚，抽烟时喜欢把烟夹在指间在空中挥舞一样。时间一久，你就会觉得，瓦尔那放肆的言行其实是无害的。比起其他人，她并不见得更爱将自己的观点强加给别人。她只是大声地说出自己的观点而已。

11

十月是剑桥最美的时候。阳光照在红砖砌成的人行道上，金灿灿、红艳艳的树叶给阳光染上了一层朦胧、柔软的色调，天空湛蓝。秋日的空气温柔、灰白，传递出淡淡伤感，脆弱的树叶在脚下发出悲伤的声音，这让秋天成了一个凋敝的时节。而在这里，成千上万个年轻的新面孔和为迎接新年而穿梭忙碌的身影，让这种凋零感烟消云散。

米拉对自己的课程不怎么感兴趣，但阅读书目是一大挑战。她在图书馆一待就是几个小时，并往来于各个书店，她感觉，这种深入、广泛的阅读让她的思维打开了。她主要阅读原始文献，而且只将各种选集作为研究指南。相对之前的阅读习惯来说，这是一次令人欣喜的改变。

她挂上了窗帘，买了一些抱枕和几株植物，举办了她的第一场晚宴派对。她邀请了伊索、艾娃、瓦尔和克丽丝。她在那小小的厨房里，围着熏黑的炉子，尽可能像她们那样优雅地忙活着。她准备了烤鸡，因为实在想不出更特别的食物了，但看她们的反应，好像她做了一顿盛宴。晚餐结束时，她高兴得满脸通红。她在餐桌上摆了红色的康乃馨，艾娃很喜欢它们，还兴奋地叫起来，看她的样子，仿佛那些花朵在她的灵魂里生了根，仿佛她的肉身被它们包围着。

“你喜欢就带回去吧。”

艾娃瞪大了眼睛：“我吗？哦，不行，米拉。我只是很喜欢而已。”

“你带回去，我会很高兴的。”

“真的吗？谢谢你，米拉！”看艾娃的样子，好像米拉给了她很珍贵的东西。她抱了抱米拉，把脸埋进花朵里，一遍又一遍地谢米拉。艾娃的反应太夸张了，会让人觉得有点儿假，可即便认识不久，米拉也相信，显而易见，她是发自内心的高兴。

晚饭过后，她们坐在客厅喝酒。

“拿你的生活来说，”瓦尔对伊索说，“你在一个柑橘种植园之类的地方长大，你冲过浪、游过泳、滑过雪，还曾背包环游世界，你在急流里划过独木舟，你曾骑自行车穿越肯尼亚。再以我为例，我的生活没有那么精彩，但我去过很多地方。克丽丝和我乘坐一辆巴士游历了欧洲；我们在南方帮忙登记选民；我们在印第安保留地教过书，做过基本的护理工作；我们在阿巴拉契亚地区动员人们反抗剥削他们的矿业公司；多年来，我们为和平运动、剑桥的学校和城市问题出过力……”

“妈，那是你，我可没有。”

“或者，艾娃……”

她将视线从花朵上移开：“哦，我什么也没做。”

“你做了。到目前为止，你独自生活了好几年，你靠一份无聊的朝九晚五的工作养活自己，住在旧房子里，为了赚点儿钱能每晚学芭蕾舞，那也需要勇气和力量……”

“那只是我的爱好。”艾娃小声地反驳。

“那你觉得电视和电影里又放了些什么呢？老一套的人物、‘性感尤物’，还有家庭主妇——这还是他们费心去找女性角色的时候……”

“她们有三种类型：女主角、坏女人和介于这两者之间的人。女主角金发、品行端正，性格温顺得跟面包卷似的；坏女人总是有着深色头发，最后会被杀死，她所犯的罪就是性；那个介于好坏之间的女人，或由好变坏，或由坏变好，不管怎样，她最后往往也会死。”伊索笑着说。

“我一直想当坏女人，”艾娃说，“可有时候，女主角的头发也是深色的。”

“其实，还有另一种类型，”伊索沉思着说，“没有性欲的。你知道吧，没有性欲的多丽丝·黛[(106)]就像个小男孩一样四处胡闹，没有性欲的洛克·赫德森[(107)]像年纪更大一点儿的小男孩。猫王也是那样，披头士乐队也是。”

“那倒是真的，”米拉附和道，“无性的，或是中性的，就像凯瑟琳·赫本一样。”

“或者嘉宝，或者黛德丽。”

“或是那个娃娃脸、扎着辫子的朱迪·嘉兰。”

“或者弗雷德·阿斯泰尔[(108)]，你怎么也想象不出他做爱的样子。”

“为什么，是你们假设的吗？”米拉问她们。

“也许是因为，一个真正的女人，要么是天使，要么是魔鬼。真正的男人就必须有男子气概，不能走可爱路线。或许那些中间人物，也

就是那些无性和中性的人，可以逃避这种道德压力。”伊索说。

“我一直都知道自己是魔鬼。”艾娃小声咕哝着。

“但你的行为更像天使。”米拉笑着说。

“五岁的时候，我穿了件新礼服，兴高采烈地跑到院子里给爸爸看，我感觉自己漂亮极了，转圈给他看，裙子飞了起来，内裤露了出来，然后，爸爸把我抱进屋，用皮带抽我。”

她们看着她。瓦尔皱起了眉头，好像很痛苦的样子。“那你现在对他是什么感觉？”她问。

“我爱我爸，但我们经常打架。我不经常回家，因为我们总是打架，那样妈会很难过。我上一次回家还是两年前的圣诞节，因为我说不喜欢林登·约翰逊，爸就打我，他直接伸手过来，狠狠地扇了我一巴掌。你们知道吗，真的很疼，疼得我眼泪都冒出来了。于是我拿起柜台上的一把叉子，就是那种用来翻肉的长叉，照他的肚子戳了下去。”她用那种柔和的亚拉巴马州口音说着，神情像个孩子，长睫毛下的眼睛忽闪忽闪的。

“你伤到他了吗？”米拉惊骇地问。

“你把他杀了吗？”瓦尔笑着说。

“没有。”艾娃的眼神闪烁了一下，“但我肯定让他流了不少血！”她咯咯笑了出来，笑得越发大声，“他一定吓坏了！”她直起身，又补充道，“我告诉他，他要是再打我，我就杀了他。可现在我很害怕回家，因为如果他打我——他会的，因为他就是这样一头蛮牛——我就不得不杀了他。我不得不杀了他。”

“他会打你妈吗？”

“不，他也不打我哥。自从我哥长得比他壮后，他就不打了，但他经常打我。”

“打是他表示爱你的方式。”瓦尔干巴巴地说。

“没错，”艾娃抬头看着瓦尔，“是这样的。他最爱的就是我，这点我是知道的。”

“是在训练你。”瓦尔又说。

艾娃盘腿坐在地上，手里捧着那瓶康乃馨。她把脸埋进花朵中：“好吧，可我不知道训练了我什么，因为我什么也不擅长。”

“艾娃，不是那样的！”伊索抗议道。

“我就是什么也不擅长！真的！我想弹钢琴，但我很害怕在别人面前弹；我想跳舞，可我年龄太大了。我只能整天敲那台老旧的打字机，这个我做得很好，可是越做越无聊。”

伊索对瓦尔和米拉说：“艾娃只在十二岁左右上了几年的课，后来在大学里又学过两年，但她就弹得很好，他们还让她上台和克利夫兰交响乐团[(109)]一起演奏。”

“伊索，我只是赢了一场比赛。”艾娃急忙纠正，“你有点儿夸大了，那只是一场比赛而已。”

“但那已经很棒了！”米拉惊叹道。

“不，不是的，”艾娃又埋下头看花，“我太害怕了，我感觉自己再也不会上台，再也不会有那样的经历了。太可怕了。所以，我的钢琴之路到那儿为止了。”

“那你为什么不跳舞呢？”米拉继续问，“你还不算老啊。”

艾娃抬起头看她：“太老了，米拉，我都二十八了。我几年前才开始跳舞……”

“她跳得很棒。”伊索打断她。

“这个嘛，”她匆匆瞥了伊索一眼，又转头看着米拉，“我觉得作为一个新手，我表现得很好，可是有点儿太迟了。”

“她应该从小开始上课的。二年级的时候，她坐下来弹钢琴，只是随便弹了几下，老师还以为她学过。”

“呃，我在收音机里听过。”

“你本应该去上课的。”

“可是，爸妈的情况不是很好，他们可能从没想过送我去。你知道吗？想都没想过。”

“我倒希望我妈是那样。七岁那年，我经常画画，于是，妈就跑去给我找了一个美术老师。他真是个可怕的家伙，他就住在下面的街区，靠教画画换碗饭吃。多讨厌的人！”克丽丝皱了皱眉。

“那确实是我犯下的少数错误之一。”瓦尔承认道。

“那是你的错，可受罪的却是我，”克丽丝打趣地说，“做爸爸的罪过啊……”

“我不是你爸爸。”

克丽丝耸了耸肩。“妈咪，你得承认，你永远是我唯一的爸爸。其他人不过是空有父亲形象而已，像是戴夫、安吉、富奇、蒂姆、格兰特……”她边说边掰着指头数，同时还顽皮地对瓦尔扮鬼脸。

“或许没有爸爸还更好，”艾娃忧伤地说，“你曾希望自己有个爸爸吗？”

克丽丝一脸严肃地看着她。“有时候吧。你知道吗，有时候，我会想象，有个人晚上回家来，腋窝下夹着报纸，”她咯咯轻笑着，“然后拥抱你或什么的。”她说完又笑了。

“那是爱人，克丽丝。”伊索笑着说。

“还有，带我去别的地方，真正玩的地方，比如动物园，你懂的，不像我妈一样带我参加反战游行。”

“我怎么不知道你想去动物园？”

“我不想去，只是打个比方而已。”

“那就好，因为我讨厌动物园。”

“那马戏团呢？”

“我讨厌马戏团。”

“我看你是讨厌任何没有语言的东西。”

“没错。”

“我喜欢马戏团，”伊索说，“我带你去，克丽丝。”

“真的吗？”

“一言为定。等下次去波士顿的时候。”

“太好了！”

“我也可以去吗？我喜欢马戏团。”艾娃喊道。

“当然，我们大家一起去。”

“我小时候就是个小魔鬼。我曾经不买票偷偷地溜进去。”艾娃咯咯轻笑着说。

“可真是够坏的。”瓦尔低声说道。

“她的真名叫黛丽拉[110]，如果你被取名黛丽拉，你会怎么想？”伊索坏笑着说。

“伊索！”艾娃站了起来，瞪了伊索一眼，然后转向其他人，“是真的。我跟着艾娃·加德纳[111]把名字改成了艾娃。我妈叫我黛丽拉·李。”

“那就是你，”伊索亲切地说，“妖女黛丽拉和安娜贝尔·李[112]的结合体。”

“我宁愿是玛戈特·芳婷[(113)]。”她气鼓鼓地回嘴。她的背绷紧了，一双眼瞪着伊索：“你想让我变成这些人，你觉得我是个妖精。你还觉得我快死了吗？”

“你就是个妖精啊，艾娃！你随时随地都在调情，不停地抛媚眼儿，不是吗？你的笑容和举止也很羞怯动人。你甚至都没法给车加油，当你走进去时，整个加油站的男人都不干活，光顾着看你了。”

“好啊！”艾娃生气地说，“他们还能有什么用？男人就是用来得到东西的工具。我要是知道怎么使用他们，那就太好了！”她的身体紧绷，攥紧了拳头，脸上那娇俏而羞涩的神情不见了，突然变成了愤怒。她看上去高贵、有力却又沮丧。

“你当然知道怎么使用他们。”伊索勉强地说。

艾娃又把脸埋进了康乃馨里。“你说得我好像一直试图从他们那里得到什么似的，可我没有。你那么说可不对。你知道，一直都是他们在找我，哪怕我看都不看他们一眼。你知道在地铁上是什么样子，还有昨天，我们去杂货店时，那个男人的反应，或是楼下公寓里那个。我并没有向他们索取什么，我不需要他们。大多数时候，我不需要男人。我只需要音乐。”

她们都默默地盯着她。

“别人盯着我看，我就不自在。”她低着头说。

“如果可以做世上任意一件事，你最想做什么？”伊索换了一种欢快的语调问。

“跳舞。在真正的芭蕾舞剧中，在真正的舞台上。”

伊索又转身问瓦尔："你呢？"

瓦尔笑了笑："我想要的并不多，只想改变世界。"

伊索又问米拉。"我不知道。"她略带惊讶地说，"我年轻的时候想要……生活。不管这生活是什么意思。不过我还没有真正开始生活。"

"克丽丝呢？"

"我也不知道。"她那年轻的脸上透出一种近乎悲伤的冷峻，"如果可以的话，我想让每个人都快乐。我愿意帮助全世界忍饥挨饿的人。"

"很崇高的想法啊。"伊索笑着对她说。

"你呢？"

伊索笑了："我要去滑雪，真的。每当滑雪时，我都有强烈的满足感。我不像你们那么认真。"

"可那也是一件认真的事，"艾娃甜甜地说，"和跳舞一样认真。"

"不，一个是艺术，一个只是玩乐。"她啜了一口酒，"可我又在想，我现在在这儿究竟是在做什么。"

瓦尔抱怨道："我们又得讨论这没意思的话题了吗？"她转身对着艾娃，"每天，从早到晚，大家就坐在雷曼餐厅，喝着咖啡，抽着烟，捶胸悲叹，探索我们的灵魂，只为搞清楚我们为什么来这里。"

"好吧，我也在想，你们为什么来这里。这个地方这么可怕，"艾娃哆嗦了一下说，"谁也不和别人说话，即便说话，也总是谈一些奇怪的事情。"

“可你们为什么不离开呢？”克丽丝看着她们，又转身问她母亲，“你为什么不在乡间买一座大农场呀？我喜欢在乡下和猪啊牛啊什么的生活在一起。”

“确实。”伊索插了一句。

“我们大家可以住在一起。我真的很喜欢住在公社[(114)]里，只是有些人太古怪了。但如果和你们住在一起就太好了。我们可以轮流劈柴什么的。”

“克丽丝，你不知道‘什么的’不是‘等等’的同义词吗？”瓦尔说。

“艾娃可以跳一整天的舞，伊索可以滑一整天的雪，妈可以每天早晨出门改变世界，米拉可以坐下来想想自己要做什么，我呢就去骑马。”

大家都觉得那样太好了，马上开始着手规划：房屋的大小、位置，要养什么动物，谁负责养哪种动物。她们因为猪而争论起来，伊索坚持认为它们很干净，艾娃则坚决不同意养。她们还因为其他的家务琐事争执不休，艾娃坚决不做那些事。她唯一愿意做的就是喂鸡。

“我喜欢小鸡，”她叹息道，“它们会叽叽叫。”

这些争论最终以捧腹大笑告终。她们感叹人类实现社会和谐真是很难。

她们走后，米拉洗了碗，拿了一瓶白兰地到客厅。她关掉灯，坐在窗边，呼吸着十月寒冷而潮湿的空气。楼下的过道里传来一个男人的脚步声。她听着，直到那声音消失。

她的胸中涌起一种充实、鲜活而又奇怪的感觉。她在想伊索和艾娃之间的关系，伊索就像艾娃的母亲。还有克丽丝列出的那些名字，他们是瓦尔的情人吗？瓦尔会当着女儿的面把男人带回家吗？瓦尔不介意克丽丝那样说话吗？当然，她自己有时也那么说话。但克丽丝才十六岁啊。她思索着克丽丝提出的大家住在一起的建议。显然，那只是一个白日梦，但谈起这个话题时，为什么大家都感觉那么自由、那么兴奋呢？她觉得独自生活并不尽如人意，但也从未想过再婚。和那样一群朋友住在一起肯定很有趣，每天都有奇思妙想，充满了生气，不像男人们，只是一味地维护自己的尊严和观点。这样一个晚上，如果诺姆在场，他一定会对她们讨论的那些话题，说话的方式，那种随性、玩耍般的愉悦氛围，以及她们的一些观点——尤其是瓦尔的——感到震惊。他一定会站起身来，看看表，严肃地说明天还有要事要办，在八点半离开。

然而，这确实很有趣。她感觉精力充沛，充满了能量。她想开始工作。她感觉以前她极力压抑的东西正在逐步释放，那种自我压抑曾令她疲惫不堪。但具体是什么东西呢，她也说不清。她唯一能确定的是，和那些朋友在一起，她可以做到完完全全的真实。

她又想起了瓦尔和克丽丝。在她们的调侃和争吵背后，你能感觉到亲近与信任，似乎很令人羡慕。而如今，对于自己的儿子，那两个从她身体里钻出来的婴儿，她深爱着的孩子，她几乎一点儿都不了解。她回忆起自己看着他们蹒跚学步，回忆起他们放学回家后第一次念出书本第一页的单词，回忆起他们用清澈的眼睛看着她，给她讲学校发生的事，她想起了那时自己心里的感觉。她回忆起自己将脸埋进他们的床单，闻他们身体的气息。

而现在呢？她每周会给他们写信，都是一些简短而礼貌的信，和他们谈谈天气，谈谈她正在看的书，告诉他们她去了哪里。刚开学的时候，他们每人会给她回一封简短的信，后来就再没写过。也许他们并不因为离开她而感到难过。因为诺姆离开后的头几个月，她真的太可怕了，从那之后，他们就和她保持着距离。她心中五味杂陈：他们是诺姆的孩子，长得像诺姆，所以她对他们感到愤怒；她因自己的失败而对他们心存愧疚——如果她表现得好一些，她和诺姆的婚姻也不至于瓦解；她心中满是愤恨。诺姆离开后，她的地位更加显而易见：一座房子和两个孩子的仆人。也许他们喜欢这样？是的，她有这种感觉，也许更甚。所以，她抛弃了他们，不是肉体上的抛弃，而是心理上的抛弃。如今肉体上她也抛弃了他们。

她猛然悲从心来。她无法道歉，也无法回到他们身边，更无法抹去他们的记忆。这世上没有公平，但也许仍旧有爱。

于是她决定和他们一起过感恩节。

12

一九六八年秋天，诺米十六岁，克拉克十五岁。他们都是安静而害羞的孩子。父母离异后，他们变得没有从前开朗了。然而，他们是典型的郊区富家子弟，贪图享乐，习惯有人伺候，害怕独立。他们抱怨父母离异给他们带来的伤害。两个孩子都发育迟缓，下巴上光溜溜的。诺米的声音有时还会不受控制地变得又尖又细。上私立学校也对他们造成了一定的影响。在面对这种变化时，诺米的反应是变得极爱交际，但成绩一塌糊涂。克拉克则变得很孤僻，经常在电视机前一坐就是很久，他的成绩也很差。当米拉告诉他们她已经和诺姆商量好，让他们与她一起过感恩节时，他们只问了一个问题："你有电视吗？"

"没有！"米拉吼道，感到很受伤。

他们到达洛根机场时，各背着一个帆布包，手上提着一台便携电视。

瓦尔办了一场盛大的感恩节派对，邀请了十四个人，但米拉担心瓦尔会对她的儿子造成不良影响，于是借口说她很久没见儿子了，想和他们单独待在一起。她的确已经有了计划，想和他们好好谈谈，真正地交谈。她还记得他们曾试图主动和她讲话，却被她打断了，想到此，她不禁心如刀绞。

星期三那天，他们到家时已经很晚了，也累了，他们疲惫地坐在电视机前看了一会儿电视，就早早去睡了，她对此很理解。星期四，她一整天忙着做饭，他们想看球赛。可当他们想一边吃饭一边看电视时，遭到了她的反对。球赛还没有结束，他们生气地朝她大喊大叫。

“爸爸都允许我们看电视！”他们嚷嚷着。这下可适得其反了。

“是吗？好啊！但我就不允许！”

他们闷闷不乐地吃着饭，机械、简短地回答着她的问题。一吃完饭，他们就看着她说：“我们可以离开了吗，夫人？”

她叹了口气，无可奈何：“去吧。但我希望你们能把碗洗了。”

话音刚落，他们就一跃而起，跑进房间，躺在床上看电视。那是米拉专门为他们腾出来的房间。等到他们睡觉后，她发现碗筷还是没洗。

星期五，她带他们沿着“自由大道[(115)]”散步。他们走得拖拖拉拉，当她向他们讲解建筑的特点时，他们看上去一脸不情愿的样子；当她讲到埋葬在公墓里的古人而激动不已时，他们相互扮着鬼脸，说她疯了。他们倒挺喜欢“老铁甲[(116)]”，以及在北角区买的意大利冰激凌。一回到家，他们就跑到电视跟前去了。

星期六，她和他们一起穿过哈佛园，来到了哈佛广场[(117)]。他们喜欢库普商店[(118)]，还在那里买了很多唱片。她带他们去一家法国餐厅吃午饭，他们点了双份芝士堡。

“我点了法式乳蛋饼，”她让他们小声点儿，“我带你们来就是尝这个的——乳蛋饼、沙拉和酒！”

但他们大部分都剩下了，尝了尝酒，也剩下了，然后要了可乐，还对用醋、油和龙蒿叶制成的沙拉酱抱怨了一番。

在她看来，他们也有点儿奇怪。他们都长得很帅气，因为常打网球而皮肤黝黑。头发剪得很短，都穿着深蓝色的运动衣和法兰绒裤子。几个月以来，她没见过像他们一样的人，刚看到他们时，她还以为是圣约之子会[(119)]的阿拉伯人。他们称自己的父母“先生”“夫人”。诺姆就希望他们这样说话，但她从不赞同。很显然，学校与诺姆的看法一致。他们潇洒、礼貌，却很沉闷。她琢磨着他们让她想起了什么，对，是肯，那个和芭比在一起的男洋娃娃。

周六晚上，她准备炖肉。她买了一包便宜的芝士堡和法式薯条，还有几瓶可乐。他们蘸着番茄酱一起吃，说那是他们吃过的最好吃的一顿饭。她冷冷地看了他们一眼。

“我们可以失陪了吗，夫人？”

“滚蛋！你们能不能别叫我‘夫人’了？！”她吼道。他们吓了一跳。“除此之外，叫什么都行。”她无奈地补充道。可他们并没有笑，只是困惑地面面相觑。

“听着，”她恳求道，“我不常见到你们，所以，我想和你们说说话，多了解你们，你们在学校过得好不好，还有……总之就是关于你们的一切。你们明白吗？”她的声音有点儿颤抖。

“当然，夫——妈妈，”诺米赶快改口，“不过，我们已经告诉过你了。我们很好。”

她坚持要谈下去。而无论她问什么，他们的回答永远是：“还好。”

“那好，我们来谈点儿别的。对于我和爸爸离婚你们怎么想？”

他们对看了一眼，然后看向她。“还好。”诺米说。

“你们会觉得难以接受吗？会觉得自己和其他孩子不同吗？”

“不会，大家的父母都离婚了。”克拉克说。

“你们觉得爸爸的新妻子怎么样？”

“她还好。”

“很好，她很好。”

“你们喜欢剑桥吗？你们觉得我住的地方怎么样？”

“剑桥不错。你住的地方嘛——作为公寓来说还是不错的。”

“但是你该买一台电视。”

“我想，你们和爸爸在一起会更开心吧。”

克拉克耸了耸肩说：“是啊，还可以打球。”

“他还允许我们吃饭的时候看电视。”诺米脱口而出。

“你们会和他聊天吗？”

他们又相互看了一眼，然后看着她，不说话。最后，克拉克想了想说：“呃，从来不会。”

“你们对我读研究生有什么看法？觉得奇怪吗？”

“不觉得。”两人无精打采地回答。

“你们当然说得好听。”她说着站起身，走进洗手间哭起来。她告诫自己，这是在自怨自艾，况且破冰要循序渐进。她试着咽下胸中的那口闷气，用冷水洗了脸，重新化好妆，回到厨房。她离开时，他们已经把电视搬过来了。他们不想违逆她，所以没有离开餐桌，毕竟他们是有礼貌的孩子，于是他们就把电视搬到厨房来了。他们见她不高兴，于是把声音关小。她继续尝试和他们交流。

“听着，我和爸爸的事给你们造成了一定的影响。我真的想知道你们的感受。我并不是要审问什么，我是真的想知道。”

他们茫然地看着她，突然，诺米碰了碰克拉克的肩膀。“你看到那个传球了吗？”他激动地叫道。

米拉一气之下关掉电视，冲到他们旁边：“我在和你们说话！在和你们说话！”他们低下了头。她见他们因自己的失控、愤怒而感到尴尬，也许是害怕出现三年前一样的疯狂场景。她的眼泪再一次流下来。她在他们对面坐下，双手捧着头。他们一言不发地坐着，紧张地看着她。“好吧，好吧，你们不说，我来说好了。我给你们讲讲我的情况。我来告诉你们我有多悲惨！”她见他们交换了一下眼神，但脑袋没动，“我讨厌这个地方，讨厌这些学生，他们都被宠坏了，大家都孤僻冷漠，要不是因为还有几个朋友，我已经彻底疯了！这该死的学校还歧视女人，尤其是我这个年纪的女人。它就是一个该死的男修道院，我们只是穿裙子的入侵者，他们只希望那些穿裙子的人是假男人，这样我们就不会碍手碍脚，就不会坚持认为情感比道理重要，精神和肉体一样重要……”

她看见他们茫然的目光。但他们盯着她的样子，好像知道有什么重要的事要发生，即便他们不明白她的意思。

“他们让我觉得自己就像你们的爸爸一样堕落，好像我一无是处，是个渺小可怜的小人物，好像我就应该成为这样的人。有时候，我确实是这样。我很孤独，真他妈的孤独……”她又哭了，“你们知道吗，三个月了，都没有男人邀请我喝咖啡，一个都没有！”此刻，她在抽泣，连她自己也感到惊讶，竟不曾发现自己有如此强烈的感情，她是如此悲惨，而这些感情从前深藏在黑暗和酒精之中。此刻，她已不再看着孩子们。她把脸埋入掌心，别开了头。这时，她清晰地记起了在那些绝望的日子里自己对他们的感觉，他们就在那儿，虽是她身上掉下来的肉，却与她毫不相关。他们不明白她是谁，也不在乎她是谁，只是接受她的服务。他们只是意外的产物。她还记得她因此恨他们，怪自己不理性，还记得自己指望从那么小的孩子身上寻求慰藉和关心，而他们根本不明白发生了什么。可她现在感觉到，他们别过脸去，离她远远的。她觉得自己完全是孤身一人了。

她忽然感到一个暖乎乎、结实的身体靠在自己身上。她抬起头，克拉克正站在她身边。他笨拙地用手搂住她的肩膀。她把头倚在他肩头，他则轻轻地拍着她的背，时急时缓，好像没把握自己能不能安慰好她。

“妈妈，别哭。”他带着哭腔说。

13

感恩节的前一天，下雪了，直到春天雪才停。剑桥的整个冬天都白雪皑皑，人行道上堆出了一道道消融不了的雪墙。我走在雪中，想着雪在文学中的象征意义，我之前对此不以为然。可是，在那一年，我感觉，自然在试着净化人类的恶行，覆盖那血迹斑斑的地球，让它安息。

也许，并没有哪一年比其他年份更糟；一年十二个月中，有多少伤痕累累的肉体，就有多少鲜血在暴力之下汇入土壤。很难统计暴力致死的数据。怎样才算是谋杀呢？人们因为政府和企业的政策而饿死，这算是谋杀吗？自然本身也会带来杀戮，正因如此，人类才有了主宰自然的想法，这似乎是最好的解决办法了。没人相信解药可能比疾病本身还糟。或许确实不是。细菌侵入，损害人体，也算是谋杀。我想一切死亡都是暴力导致的死亡吧。按照这个逻辑思考下去，永远没有答案。

可是，一九六八年给人的感觉，仍然比其他年份糟糕。我感觉自己就像一个抽搐着的庞大身躯里的细胞，那身躯被无数子弹击中，横躺在地上，而马丁·路德·金、肯尼迪和“美莱村大屠杀”那些无名的受害者，正是死于这些子弹。负罪感折磨着我们，因为杀人犯正是我们中的一员，我们生活在同一个世界。受害者也是我们中的一员。当然，受害者往往也是加害者。受害者的身体在尖叫，像铁水流过大脑、胸腔和肚子，滚烫、灼热、痛苦向每个感官蔓延，缓缓地翻转、下落，一枚射入身体的小小子弹就能让一切都成空。杀人者——那个紧张的男孩，用颤抖的手指扣动扳机，他的同谋，腋窝被汗水浸湿，收了钱

的杀手则流露出毫无顾忌的眼神，那个自认将世界从犹太人、共产主义者和阿尔比派[(120)]中拯救出来的人，绷紧了脊背。每个人都会是加害者或受害者。一九六八年像一个动作缓慢的杀手，跨越了一年，跨越了大陆；像是一张照片，捕捉到了一次永恒的坠落。

人皆有一死，一切死亡都源自暴力，它摧毁了生活固有的状态。那么，那一年为什么如此可怕呢？马丁·路德·金、肯尼迪或某个村庄的村民就比比夫拉的饿殍或底特律的受害者[(121)]更重要吗？或许，我只是在玩一个智力游戏，根据日历随便编造一两个年份，说这是最糟的两年，它们因而有了特殊的意义，逐渐不再那么可怕，甚至成为值得纪念的日子。人类喜欢想方设法感谢苦难，他们将跌倒视为幸运，将死亡看作重生。我觉得这种看法也不错，如果无论如何都要遭受苦难，倒不如感谢它。但有时我会想，如果我们没有去期待苦难，那我们也不会经历这么多的苦难了。

我的思绪继续飘远。我看到了那一年和接下来一年暴力的征兆，却不是简单感知到的。我所看到的是，一切行为都可以只是象征符号，可只有死亡那一刻是真实的，这令我感到害怕。好像舞台上用来刺杀凯撒的道具匕首，在碰到真正的血肉时渐渐变成了真的，好像米达斯[(122)]金手指的怪诞变体——这才是我们这个时代的真正传奇。

有的人斗牛，有的人做弥撒，有的人搞艺术，为了将死亡仪式化，为了将死亡转变为重生，或者至少是为了让它有意义。可我害怕的是，生活本身就是一种将一切变为死亡的仪式。人们斥责媒体编造事件——用他们的话说是扭曲事实。许多事件只是为了被传播而策划的：游行、静坐罢工以及人们把自己绑在栅栏上。我觉得这是一个好办法。一次主动策划的游行总好过围攻，象征性的抗议比真正的轰炸强。你仔细想一想，其实媒体事件每天都在发生。那些壮观的场面、

庄重的仪式和不绝于耳的喇叭声，那些穿着皮草、天鹅绒外套，戴着珠宝首饰的政府官员以及神职人员都参与其中，奖章宣告了地位，戒指用来索吻，权杖要你臣服，这些都算是我们如今所谓的公关事件。只是，这些事件的受益者是那些掌握权力的人，吸引的却是那些无权无势的人的注意力。我想，这才是问题所在。谁能比亨利四世更了解“公关”这一行为呢？为了向卡诺萨的教皇格利戈里悔罪，他能赤脚在雪地里走上几公里。[(123)]

然而，哪些事件只是象征，哪些事件是真实发生的呢？你相信马丁·路德·金是被联邦调查局、被那些想要殉道的黑人激进分子，还是被那些信奉撒旦的蠢货杀死的？象征意义会根据你所相信的东西改变，而死亡是不会改变的。博比·肯尼迪曾经同情那些以色列人；美莱村民可能救助过北方的士兵。但这些推测和已然发生的事无关。在这些案件中，被谋杀的只是一个形象，而死去的人才是真实的。那些年的所有运动都遵循着同样的规律：从伯克利到芝加哥，那些被我们拳打脚踢的蓬头垢面的怪人和瘾君子；从加利福尼亚到芝加哥，再到亚拉巴马，再到阿提卡，那些被我们用石头砸、用枪射击的“懒惰的”黑人；那些被我们用机关枪扫射、用汽油炸弹轰炸的斜眼[(124)]越共，都在说他们并非我们认为的那样，都在说杀戮导致仇恨，如果我们杀害他们，他们就真的会变成我们所认为的那样了。你明白我的意思吧。尼克松去麦迪逊大道[(125)]买了一个新形象。如果把这些事件都当作媒体事件来看，或许那些死者还活着。

那么，存在于肌肉、骨骼、血液和肉体之外的真实自我，究竟是什么呢？外在形象可以内化，可以塑造言论、视野和行为。如果你一辈子都是服务员，你站着的时候身体可能会习惯性向前倾。但肉身和自我也可以分离，伽利略因而没有被烧死。况且肉身也不是固定的，

它会因年龄增长、体重变化、事故、鼻子整形、染发和彩色隐形眼镜而改变。

我看见，我们赤身裸体地坐着，围成一个大圈，我们颤抖着，抬头看着天色渐暗、星星闪现。这时，有人开始讲故事，说他看到星星上有一个图案。然后，又有人讲起了飓风眼和老虎眼睛的故事。那些故事、那些形象都变成了真的，我们宁愿自相残杀，也不愿改变故事中的任意一个词。可过了一会儿，又有人看到，或自称看到了另一颗星星，她说那星星在北边，它的图案会变化，而且它还会带来灾难。于是人们怒发冲冠，开始把怒气转向那个发现它的人，将她乱棒打死。然后，他们又喃喃自语着坐了回去。他们开始抽烟。他们将视线从北方移开，不希望别人以为自己在寻找那个大逆不道者幻觉中的景象。然而，其中也有一些忠实的信徒，他们故意直视北方，看都不看一眼她所指的东西。那些深谋远虑的人聚集在一起，窃窃私语。他们知道，如果人们接受另一颗星星存在的事实，所有的故事都得改写。于是，他们满腹猜疑地去寻找那些可能偷偷转过头去寻找另一颗星星的人。他们发现了几个他们以为在偷看的人，不顾他们的抗议，将他们处死。必须斩草除根。可长者们还得继续看啊，由于他们一直看着，其他人开始相信那里真的有什么东西，于是越来越多的人开始转身，时间一久，每个人都看到了，或是想象自己看到了，甚至没看到的也说自己看到了。

于是，地球感觉受了伤，而大自然母亲也在宝座上，通过她的“作品”发出叹息，显露出灾难的迹象。一切都完了。所有的故事都得改写，整个世界都在发抖。人们叹息、哭泣，感慨在过去的黄金年代里，也就是人们还相信那些古老故事的时候，生活是多么快乐、平静。其实，除了那些故事本身，什么也没有改变。

我想，那些故事就是我们所拥有的一切，是让我们区别于狮子、公牛和那些岩石上的蜗牛的东西。我也不确定自己是否想与那些蜗牛区别开来。基本的人类行为，就是呈现、创造或发明一个谎言。比如，我所在的这个世界一角流行的说法是：人可以没有痛苦地生活。他们摘掉鼻环，无视心结，拔除白发，修补坏牙，摘除病变的器官。他们还试图消除饥饿和无知，至少他们是这么说的。他们执着地研发着没有核的桃子、不带刺的玫瑰。

真的有不带刺的玫瑰吗？对此，我也很困惑，一部分的我认为玫瑰要是不带刺就太好了，而另一部分的我却又紧紧握着它的刺，哪怕掌心还在滴血。而完整的我认为，若没有饥饿和无知该多好——可或许无知也是一种智慧。我也不想沉溺于痛苦，因为会难以自拔。也许世上一切清醒的痛苦，都已随雪化去，被雨冲走，随风而去了，否则，世界如何去承受它身上满目的疮痍？我们已经忘记了巴黎保卫战(126)、阿尔比派和其他成百上千的古老故事。如今，燕尾旗，那些装饰华丽、傲气十足的马，还有貂皮和天鹅绒都已成为新的神话故事。

重点是，如果只有确定的东西是真实的——如莎士比亚所认为的那样，那么就只有死亡才是真实的了，剩下的都是想象，是短暂的、易变的。就连我们的故事也是这样，尽管它们留存得比我们长久。既然除了死亡，一切都是谎言，都是虚构的，那么又有什么值得我们去死呢？

两边的人都说，回到一九六八年的愿望就值得我们为它去死，尽管那些声音最大的人几乎都不是会去死的人。有一天，在雷曼餐厅，当大家谈论“革命”这个话题越发深入时，米拉大胆地说，革命不怎么有趣。这时，坐在吊灯下、面前放着芝士汉堡和炸薯条的布兰德·巴恩斯放下手中的可乐，看着她说：“那好，米拉，等革命爆发时，我会拦

着那些革命者，让他们对你这种唱反调的网开一面。毕竟，我知道你没有恶意嘛。”他最近才加入了“新左派”组织[127]。

14

尽管人们感到悲哀，感到不满，但生活还要继续。米拉仍然尽职尽责地参加各种课程和派对。研究生的派对通常吵闹、没有主题、没有条理；研究生宿舍也破烂不堪，没有家具，只有立体声音响，总是播放着滚石乐队和乔普林[128]的音乐。研究生们可以没饭吃，但不能没有音乐。有时房间里有光一闪一闪，那是他们在跳舞。厨房里总会有啤酒、葡萄酒、椒盐卷饼和薯条，有时候还会有奶酪和饼干。有一间寝室的房门总是关着的。米拉想，那也许就是供大家“亲热”的地方吧。这有点儿奇怪，因为那里总是有许多人，如果是为了隐私，大家完全可以去其他地方。几个月后，她第一次被邀请进入那个房间，她总算知道，原来他们是在里面吸大麻。他们一边吸，一边随手传递着烟管。每当他们听到警笛声或音乐声太大的时候，他们中就会有人起身打开房门，向外嚷道：“嘿，小声点儿，你们想把条子招来吗？”

大麻似乎让他们进入了某种私密的感官世界。他们有的坐在地板上，有的懒洋洋地靠在床上，用力地吸着。他们盯着外面，眼神却是放空的。他们看上去很冷静，漫无目的地低声闲聊着。在她看来，他们在一起，只是因为他们在同一间屋子里，共同参与了一次犯罪，从而和其他人区分开来。就像他们跳舞一样，虽然伴着同一支曲子，但谁也碰不到谁，没有人领舞，没有人跟随。你分不出谁和谁是一对或哪几个人是一起的。剑桥似乎是一个人和人彻底疏离、彼此隔绝的地方。

米拉又到其他房间去转了转。有的寝室很大，里面住了三四个学生。到处都是人，可他们说的还是在其他派对上说的那些事。她经过

一个房间，史蒂夫·霍夫尔正在演他的独角戏：

“它是鸟，是飞机，是超级呼吸[(129)]！他声势如雷地来到这里，为了释放那被征服、被打败的魔鬼，让沃巴克斯爸爸当上宇宙之王！他飞到一间屋子里，卡利加里博士[(130)]正俯身看着一个呆滞的身体……是芭芭丽娜[(131)]！他张开他的超级嘴巴，开始吹。噗！房间里的每个人都昏倒了，不幸的是，芭芭丽娜也在其中。于是他小心地闭上了嘴，跳到她身旁，一把将那个美丽的姑娘从酷刑桌上抓起。他一转眼就不见了，只看见她高高地飘在摩天大楼上空。那个美丽的姑娘醒来后，睁开眼睛，她那两厘米长的睫毛（当然，这也有她那必不可少的眼线液和睫毛膏的功劳）轻轻颤动着，她看到救命恩人那英俊的脸，就将自己温暖而湿润的嘴唇覆在他的唇上——然后，她又昏倒了，可怜的超级呼吸！一滴泪水模糊了他的视线。他受到诅咒，拥有那可怕的力量，无法逃脱，他如何能明白女人的爱！他只能永远在天上飞，寻找魔鬼，建立沃巴克斯爸爸王国！让这个世界满是忙碌而生机勃勃的工厂、幸福的工人，甚至是更幸福的百万富翁！可是，直到世界变得安全，直到他卸下披风的那一天，他都无法拥有人间的快乐。姑娘们、小伙子们，当那一天来临时，当他建立起稳固、永久的金钱和机器王国时，他终于可以用佳洁士牙膏刷牙，用李施德林漱口水漱口了。孩子们，这可是你们现在就能做到的！他终于可以住在莱维敦的平房里，和系着白围裙的芭芭丽娜一起过上平凡的生活……”

“产生自然的自然[(132)]。”多萝西说。

“不，是被自然产生的自然。”蒂娜与她争论道。

“我要受不了啦。”恰克·斯皮内里细声细气地说。

“最初的原因和最终的原因是一样的，不是吗？我是说，根据形而上学来说是这样，或者如果你超越了普通类别，进入神秘的现实……”

“那不是直接原因。”

“是离开的充分原因。”恰克说。

“嘿，米拉！”霍沃德·珀金斯和她打招呼，一副很高兴见到她的样子。他是个瘦弱的年轻人，一只眼睛总是痉挛。他佝偻着背，晃了一下。他又瘦又高，他的身体对他来说，仿佛是一种特别的负担，仿佛它是一根长长的煮好的意大利面，他怎么也捋不直。他身上总是盖着或围着什么东西。

“真想不到，半年就这么过去了。还有六个月。这是我人生中最糟糕的一年。”

米拉用慈母般的语调叹息了一声。

“你是幸运的。”

“为什么？”

“你年龄要大一些，你对自己有把握。而我们这些人……太糟糕了。”

“你是说，你怕自己通不过考试？”

“当然！我们全都担心。我也不例外。我们都是本科学校里的优等生，都是一路得A过来，从没挂过科什么的。可是，一直以来，我们心里都清楚自己有多愚蠢，因为我们知道自己有很多不懂的东西。老

师们——就连最好的老师们——也不知道我们实际上并不怎么样，因为他们从没想过问一些我们不知道的问题，所以他们仍然给你A。可是，我们知道，迟早会露馅儿的。接着我们收到了哈佛的录取通知书！是因为那些老师推荐了我们，但他们不知道我们有多愚蠢。可你心知肚明，那一天正在到来。你进入哈佛后，他们就会把你揪出来。你会一败涂地。然后，大家都会知道。”他咕哝着。

“所以，你拼命地学习，是为了弥补你的愚蠢。”

“当然，”他用充满信任、几近哀求的神情看着她，“你觉得他们什么时候会把我揪出来呢？会是在基础测试的时候吗？”

她笑了：“小时候，我以为我爸什么都知道，因为他不经常在家。当我知道他早晚会知道玄关里的脏脚印是谁踩的时，我很沮丧。然后，等我再长大一点儿，我才明白，原来无论是谁都会知道，因为家里只有一个人穿5码的鞋子。我还发现，爸爸知道得并不多，因为一切都是妈妈告诉他的，她才是那个厉害的人。再后来，我又发现，他们谁都不能比我更快地算出27加56等于多少，于是我就不把他们放在眼里。后来，我又以为老师什么都知道。当然，这种看法也没有持续多久，但在读大学的时候，我真的以为教授们是无所不知的，可这也没持续多久。当你得到第一个A的时候，你万分高兴，然后你又得到了第二个、第三个、第四个。到现在，你总算相信，没有哪一个教授是无所不知的。你继续往前走，踮着脚尖走过雷区，等待着爆炸。可它始终没有来。一年又一年，仍然什么都没有发生，没有人把你揪出来。你一直在成功，一直在进步。有一天，当你醒来的时候，你已经成了总统，那时，你才会真的被吓到。因为到那时你才明白，没有谁是什么都知道的，但别人会认为你什么都知道。那时你就要开始忧虑人类的未来了。”

他情不自禁地大笑起来。大家纷纷转过头看他们。他的脸色又沉下来。

“有时候，我真不知道我来这儿是为了什么。”他说。

天哪，又来了。“可你还能做什么呢？”

“我可以去杀越南佬。”

“没错。”

“那也许更好一些。”

“如果你喜欢打仗的话。”

“或许我应该加入和平护卫队。”

“你怎么吃得惯鱼头和米饭？”

“我只吃糙米、青豆和酸奶。我得离开这儿，这里全都是行尸走肉。人们相互竞争，他们争相给胡顿[(133)]留下好印象，希望他能推荐他们去哈佛、耶鲁或普林斯顿任职。没有哪个人是真实的。”

“也许这就是真实。”

“不，你是真实的。你会说出你的真实感受。”

不，我没有，她想。不然我就会告诉你我这会儿有多烦了。

“我再去拿点儿酒。”她说。一旦派对变得无聊了，你就去喝酒，也许，人们就是因为这样才开始酗酒的。

一个留着红色长直发的年轻女人站在桌前往杯子里倒酒，酒都溢出来了。

“哎呀！”她抬头看着米拉，紧张地笑了，“我不知道自己为什么要喝这东西，我已经醉了。”

“如果你喜欢倒酒的话，这里还有一个杯子。”

凯拉笑了：“好久不见，米拉。”她给米拉倒满酒，这次只溢出了一点点。米拉注意到她的手在发抖。

“是啊。可能因为我不像以前那样常去雷曼餐厅了。”

“我也不常去了。天哪，我讨厌这个地方！”她转过头，紧张地四处张望。她的眼神很焦虑。

“是啊。”米拉递给她一支烟。

她拿起烟在餐桌上敲了敲：“不过，你可真不错，如此平静，好像这对你来说毫无影响，好像你每个学期都过得很从容。”

米拉很惊讶：“有人刚刚说了类似的话。好奇怪。我怎么会给别人留下这样的印象？”

“你不觉得平静吗？”

“呃，我想是的吧，我不觉得紧张。但我在这里也不是很快乐。”

“‘不是很快乐’。当然了，谁又会觉得快乐呢？可是你能正确地看待一切，你知道什么才是重要的。”

“我吗？”她凑近了盯着凯拉。

“是啊！”凯拉坚持说，“我们这些人就像傻子一样，整天担惊受怕。这就是我们全部的未来，我们的生活。”

“你的意思是，你对自我价值的认识取决于你在这儿的表现吗？”

“说得好，”凯拉亲切地对她笑着说，“没错。”她拿起烟，米拉替她点燃。她不安地吞吐着：“不仅要完成学业，还得完成得漂亮。我们都想这样，都希望这样。这是有病，我们有病。”

“所以，我心理健康是因为我降低了期望值。”米拉说，“我也想去哈佛或耶鲁任职，可是我毕业时都四十岁了，我不觉得一个四十岁的老女人能得到这样的机会，所以，我干脆不去想了。我根本就不去想未来。我想象不到未来会发生什么。”

“这就是一场激烈的竞争，一场激烈的竞争。”凯拉一边抽着烟，一边目不转睛地盯着酒瓶，“如果有人在乎就好了。我嫁给了一个优秀的男人，可他真的不在乎我的表现如何，哦，也许他在乎，但他不愿帮我，你觉得我让他帮我有错吗？”她转身对着米拉，眼睛已经湿润了，“我会帮他，真的会。他沮丧的时候，我耐心倾听，他需要的时候，我吹捧他，满足他的自尊，我爱他，真的爱他。”

“我好像没见过你老公。”米拉四处看了看说。

“哦，他不在这儿。他是一名物理学家。他最近在写论文，几乎每晚都泡在实验室里。你觉得我有权向他要求什么吗？我知道他很忙。”

“当然，”米拉说，“你当然有权要求。”

凯拉看着她。

“不妨试一试，”米拉僵笑一下，“如果你什么都不要求，你就什么都不会得到。你可能还是什么都得不到，但至少你试过。”

“哦，谢谢你！”凯拉大声说，抱了抱米拉，还把酒洒在了米拉的衬衣上。米拉有些感动，也有点儿尴尬。

“我也没做什么啊。”米拉笑着说。

“你告诉了我应该做什么！”凯拉强调，好像这是很显然的事。

“是你自己告诉自己的。”米拉纠正她。

“也许吧，但是你帮助我，让我想到了自己要做什么。我以后可以来找你吗？”

“当然。”米拉一副困惑的样子。

这时，有人来到桌边，拍了拍凯拉的肩膀，是马丁·贝尔，他是一个深肤色的年轻人，话不多，但很热情。

“要跳舞吗？”

凯拉放下酒杯：“好啊，来吧。”她离开时转身对米拉说，“别忘了，我改天过去找你。”米拉笑着点了点头。

米拉又开始游荡。她在一群交谈着的人旁边站了一会儿，那些人没注意到她；她又走到几个四处张望的人旁边，听他们讲哈佛多么可怕。没过一会儿，她拿起外套准备离开。在走廊里，她与霍沃德·珀金

斯擦肩而过，他正在和一个年轻漂亮的女孩说话，她穿彩色长裙，戴吉卜赛珠链。霍沃德拽了拽米拉的袖子，那个年轻女孩转身走开了。

“米拉，你要去哪儿啊？你介不介意我哪天过去找你聊一聊？可能是哪天晚上，行吗？”

“当然可以。”

她一边走，一边摇头。她感觉自己突然变成了这里的“智慧的老女人”，可她觉得自己什么也不知道。

15

第二天下午，霍沃德·珀金斯敲响了她的门。他耷拉着脑袋，无精打采地在一张椅子上坐下。

“我好郁闷，想找个人说说话，希望你不要介意。”

她嘀咕了几句，给他倒了杯咖啡。

“我从不喝咖啡，那是毒药。不过，如果你有好茶的话，我可以喝茶，别是那种美式的茶包就行。”

“不好意思，我只有这个。”

“那我就什么也不要。”他换了个姿势。米拉点燃一支烟，在他对面坐下来。“我真的再也受不了了，这个地方，这个满是论文的世界。我真希望能参军。我不会杀任何人，我会拒绝那样做，但至少我可以离开这个茧。”

“你宁愿忍受战斗的折磨，也不愿意被论文折磨？”

“没什么比这更糟的了。”

“你觉得在流水线上工作怎么样？或是在收费站数硬币？拿着大镰刀割麦子呢？”

“至少你活在真实的世界里。”

她在想，若在“真实的世界”里，他会用他那副躯体做些什么呢？很多男研究生都像他一样，不食烟火，好像他们不是血肉之躯，而是游离在身体之外，好像身体是一件外出时需要穿上的衣服，到了晚上，当他们回到自己那黑暗的小房间里，就会将它脱下。身体是社交所必需的，就像她以前出席正式场合时戴的白手套一样。他们独自一人时是什么样子呢？灵魂笨拙地在房间里漫游，伸手去拿装着汤的罐子，躺在长椅上读书，窝在椅子里，没有关节所以无比柔软，有形的物质阻挡不住它飘向墙、椅子和窗户。

霍沃德开始讲有关浪漫主义的课程。他特别不喜欢凯拉，说她是“一本正经的小贱人”。

“她最近在写论文吗？”米拉机灵地转移话题。

“是啊，老天！就那样呗！她的论文是关于那些浪漫主义诗人写的戏剧。你能想象吗？我都不知道他们还写戏剧。管他呢。当然，莫里森喜欢她的论文——全篇都是无聊的、无关紧要的细节，小如蚂蚁也要拿出来晒一晒。”

“凯拉很聪明。”

“她说废话倒是很在行。来哈佛就为了干这个吗？世界正在四分五裂，可我们却在这里纠结卡尔西迪乌斯[(134)]对柏拉图的评论，以及圣维克多·休对卡尔评论的评论！”他的声音透着愤怒，手臂在空中挥舞着。

米拉笑了。

“我现在明白了！炸弹飞出去，点亮了天空，凯拉·福里斯特和理查德·伯恩斯坦开始争论那种精确的文本结构是不是由毗邻潮湿水泽的圣斯坦尼斯洛斯学院预测出来的，也可能是作者佩恩自己编的。莫里森冷静而又专注地听着，好像就连波士顿大火[(135)]也无法转移他的注意力。他最后严肃地打断她：‘非常有趣。’他说，‘但你们都忽略了名噪一时的圣克劳斯的伟大学者阿希尼努姆·克劳斯博士写过的一篇鲜为人知却很有趣的文章。这篇文章对佩恩描述的世界末日做了修饰，在蘑菇云之上又增加了一朵绽放的花形状的云，那种蘑菇就是我们常见的蘑菇，形状也很常见。你们参考一下第三部分第七十二章，摘要一或者摘要二。’福里斯特和伯恩斯坦迅速记下来，当大火蔓延到剑桥时，莫里森正平静地继续着他那关于克劳斯的独白，念着克劳斯曾经出版过的书的每篇手稿的副本和出版日期。”

“在那个时刻，为什么不呢？真到了世界末日，这么过也不错。”

“也许吧，但只是在世界末日的时候。”

米拉站了起来：“我得喝点儿什么，你要吗？不如来点儿酒？”

他要了酒。

米拉感到厌倦和烦躁。“依我看，你是害怕失败，所以讨厌那些比你优秀的人。”她说这话的时候有点儿紧张，她从没以这样的方式抨击过某个人。

“我当然害怕。也许你说得对。但我还是看不惯福里斯特和莫里森，他们做的都是些无用功，从故纸堆翻出来的东西。”

她惊讶于他没有被惹怒，决定继续说下去。

“那你还来这儿做什么？”

“我就是想问你，我为什么会来这儿？”

“老天！”她尽力不让自己的厌恶从声音中透出来，“你们全都是这样！真让人恼火！你们都觉得哈佛是地狱，都只想过莫里森那样的生活。所有这些所谓深刻反省都只是为了自我保护，万一实现不了那样的目标可以找借口。”

他快要崩溃了。“没错。”他低声说。然后，他抬头看着她，“你觉得那样的目标很讨厌吗？”

“不，”她平静地说，“有什么不对的？你喜欢动脑子，你希望得到社会的认可，希望过上快乐的生活。为什么大家似乎都以为唯一正确的目标是压制精神需求？”

“可我觉得讨厌。我讨厌那样的自己。我就是讨厌自己，你知道吗？我都二十三岁了，还是个处男。你知道吗？”

“不知道。”她严肃地回答，同时打开了旁边桌上的台灯。屋外夜幕已落下，街灯亮了起来。

“可这是真的。你一定觉得我不正常吧。”

“不会。我相信还有很多人和你一样。”

“你什么意思，和我一样？”他有点儿不相信地问她。

她耸了耸肩：“二十三岁还是处男，或者二十四五，又或者三十岁，又怎么样呢。”

“你真这么觉得？”他认真地，却又不敢相信似的看着她。

“我真这么觉得。”她一边坚定地说，一边想着找什么数据来支撑她的说法。她就是知道。

他坐了回去。他的灵魂蜷缩进了坐垫里。他又开始说起他的缺点，米拉逐渐意识到，他正在暗示性地对她提出性要求。一股愤怒之情油然而生。他自己什么都没付出，怎么敢要求她？即便他是热情满满地来找她，她也会感觉不情愿。毕竟他什么也没付出啊。他希望她来引导一切，她来创造奇迹，不仅要制造性经验还要迎合他的欲望。她想，他可能还期望我光着身子跳舞呢。然后她突然就明白了一系列之前令自己困惑的事情，包括性感女郎、脱衣舞场所、黄色电影以及其他男人和女人之间的奇闻怪事。你可以像索尔·贝娄小说里描写的那些女人一样，穿着黑色露背装和吊袜带，嘴衔玫瑰走进门来。激起男人们的性欲，然后你就来满足它，让你自己得到快感。我的天哪！

他继续说着，看似在闲扯，可她能感觉到，他的话是围绕一个主题的，并非无心之语。她努力去琢磨那些言外之意。突然间，她明白了。

“所以，你觉得自己可能是同性恋。”

他突然停了下来。他注视着她，眼神犀利：“你觉得我是同性恋吗？”

“我不知道。”

他稍微松了口气。“你是如何判断的？”他的声音有些颤抖。

她看着他，支支吾吾地说：“你是说，如何判断自己是不是同性恋？”

“是的，或者别人也行。你是怎么知道一个人是不是同性恋的？”

米拉呆住了，她不知道该怎么回答他。那一刻，她突然意识到，自己一直都和女人走得最近，或许她爱的是女人，不是男人。“霍沃德，我不知道，”她慢吞吞地说，“我甚至不知道自己是不是。”

“什么，你吗？你是同性恋？”他笑着说，“你疯了吧！”

“你怎么知道不是？”

“你是吗？”他看上去很害怕。

她笑了笑：“不是告诉你了嘛，我不知道。”

“这样的事你也笑得出来！”他生气地说。

“霍沃德，到了我这个年纪，你不用担心自己是什么，只管继续做自己就好了。”

“你是在讽刺我，米拉。我觉得那很恶心，很讨厌。”

“所以，”她厌恶地往前倾了一下，“你才觉得困扰。”

他又做出一副崩溃的样子。她想，没办法让他想开了。“你这么觉得？”他担忧地问。

“你害怕自己可能成为某种样子的人，你最后可能什么人也成为不了。”

他不知所措地坐在那里，心不在焉地闲聊着，不住地四处张望，似乎在寻找什么。她有些不安地看着他，觉得自己说得有点儿过了，她本不应该说那些的。她一面觉得，自己只是实话实说而已，一面则自我反驳，就你懂，你以为你是谁啊。她想说点儿什么来安慰他一下，但他已经嗫嚅着要告辞了。他站起身来，他想逃跑。她不能怪他。她深感愧疚，于是也站了起来。走到门口时，他转身看着她。

“谢谢你，跟你说说话真好，真的。我之前从没跟别人说过这些。谢谢你，你真了不起。”

他的灵魂缠绕着门。

他走后，米拉立刻给瓦尔打电话。

“我马上过来，”瓦尔在电话那头喊道，“克丽丝把半个剑桥的人都叫到这儿来了，都快吵死了。”米拉听到摇滚乐声从话筒中传来。

“你打电话来，我太高兴了。”十分钟后，瓦尔风风火火地赶来，嘴里嘟囔着，“从现在起，周日我得找个安静的教堂之类的地方躲躲了。妈的，图书馆也关门了。你有没有读完《多福之国》[(136)]再去读《革命》？我想让克丽丝交朋友，结果我家就乱了套。那些孩子走后，我扫出来快一簸箕的垃圾，一点儿也不夸张，你会觉得他们是乡下来的，可能因为他们老是坐不住吧。当然，他们这会儿都在吞云吐雾呢。”

“你让他们在你家里抽烟？会有麻烦的。”

“不然他们也会去别的地方抽。倒不如让他们待在一个暖和、舒适的地方。”

说完，她一屁股坐在霍沃德之前坐过的椅子上。对比太鲜明了，瓦尔的身体太庞大了。她填满了椅子，甚至要溢出来了。她仿佛住在自己的身体里，她的身体就是她的全部。她穿着花哨的短袖衫。米拉纳闷她是从哪儿找来的。夏天时，她底下什么都不穿。一想到这儿，米拉就觉得不舒服，她感觉那样又潮湿、又邋遢。瓦尔踢掉凉鞋。

“瓦尔，你怎么判断自己是不是同性恋？”米拉脱口而出。

瓦尔笑了：“你有向女人求欢过吗？”

“有，不过不是‘那种’。”她向瓦尔转述了她和霍沃德的谈话。她急切地倾身向前：“你知道吗，那让我想起了我自己。也许我也是同性恋，所以我才没法从诺姆那里享受到性快感。”

“据你所说，那是诺姆的错，不是你的错。当然，也有可能是。我也不知道。我的一个朋友说，可以根据你的心跳来判断，如果女人走进来的时候，你的心跳更加剧烈，那就说明你是。”

“可依你看呢？”

瓦尔耸了耸肩：“我不知道。理论上我们都是双性恋。但这只是理论上。现实中，人们总会倾向于某一边的。那是我们根本不了解的领域。我们不了解的领域太多了。”

“那你……”

“有没有和女人上过床？有。”

“是怎么做的？”米拉兴味盎然。

瓦尔又耸了耸肩："也没什么。我们都没有多大的感觉。我们爱对方，但相互都没有激情。上一次我见到她的时候，我们还拿这件事说笑呢。她住在密西西比州，我是在那儿从事民权活动时认识她的。"

米拉困惑地靠回椅子上。

"你这么感兴趣，为什么不试一下呢？"

"是啊，"米拉小声说，"可我不能那么做，对吧？不能真的去试。"

"我做了。"

"我觉得那样不好，"她看着瓦尔，"性太重要了，它对我们的影响太大了，我们无权拿别人做那样的试验。"

瓦尔冲她笑了笑。

"总之，我是不能，"米拉说，"你能是因为你不那么想。性对你来说不那么重要。"

"不，性很重要，但对我来说不是神圣的。"

"对我来说也不是神圣的啊！"米拉抗议道。

"显然是的。"瓦尔笑着说。

16

直到现在，我对瓦尔都还有些不满。她是我所认识的人中最我行我素的一个。我不知道她的行事方法是否如她所说，来自一种潜在的能量，一种救世主式的驱动力。她在脑中有条不紊地安排着一切，好像只有她一个人知道有关事物本质的秘密。她甚至能掰着手指将这些秘密一一列举，就跟列洗衣清单一样。而我，不但做不到，也不相信生活可以那样安排。可她的话总会影响到我。偶尔会出现这样的情况，瓦尔过去关于某些事情的言论，在当下得到了验证。她看事情的方式确有其道理。

可是，米拉有点儿讨厌她，因为她总觉得自己是对的，她似乎从来不会有不确定的感觉，她表达观点的时候很大声，就像海啸向你席卷而来。她的每次经历都能转化成一种理论，她想法太多了。你可以选择溜之大吉，要么就会被湮没在各种想法中。不过，也许她并非从没有过不确定的时候。和塔德分手后，她曾一度陷入沮丧，有时候喝多了酒，她还会哭。她说，她最害怕的事情就是落得像朱迪·嘉兰或斯特拉·达拉斯[(137)]那样的结局。

“我永远忘不了电影的最后一幕，那时，她的女儿嫁进了那座有着高高铁栅栏的大房子，她就站在栅栏外——我甚至不记得她是谁了，我看到那一幕时，还是个小女孩，我的记忆也许不太准确。可我就是对那一幕念念不忘，它给我留下了极其深刻的印象。女主角好像是芭芭拉·斯坦威克[(138)]演的。她就站在那儿，外面很冷，还下着雨，她穿一件薄外套，浑身都在发抖，雨水从她头顶落下，顺着她的脸颊，和着她的眼泪一起淌下来。她就站在那儿，看着里面的灯光，听着里面

传出的音乐，然后她就慢慢地走开了。他们怎能任她走向自我毁灭呢？我并不感到同情，我只感到震惊——你看见自己的命运被摆在银幕或舞台上。你可能会说，我这一生都在试着改变自己的命运！”

可她常常让米拉觉得，她像一个女教皇，而米拉则只能乖乖聆听教诲。在她们谈起霍沃德之后的几天，米拉又提起了性这个话题。当时她们在餐厅吃午饭，只有她们两个人，两杯杜本内酒下肚，米拉整个人放松下来。

“你还记得我们那天说的吗？我不是要和你争论什么，你的经验比我多多了，只是我觉得，你太过于强调性了。”

“不对。我们大半辈子都在想着性。据说人类行为的两大动机就是性和侵略。我同意人类行为有两大动机，但并不认为是这两种……”

“那你觉得是什么？”米拉打断她。

“恐惧和追求快乐的欲望。侵略主要源自恐惧，而性主要源自追求快乐的欲望，有时两者也会有所重叠。总之，这两种冲动都会破坏社会秩序，秩序又来自那两种动机，而秩序也是人类的一种需要。所以，两者都需要控制。可实际上，除了那些针对异教徒的教令，侵略行为从未真正受到过谴责。从《圣经》、荷马、维吉尔[(139)]，到海明威，侵略一直都受到赞扬。你听说过哪一部约翰·韦恩[(140)]的电影被禁演吗？你见过那些关于战争的书籍被下架吗？他们把芭比娃娃和肯的生殖器去掉了，却制造各种关于战争的玩具。因为，对于我们来说，性比侵略更具威胁性。自有成文规定以来，关于性的规定就比较严格，如果我们相信神话，甚至可以追溯至更早的神话中。我想，那是因为男人最脆弱的地方就在于性。在战争中，他们可以兴奋起来，或

者，他们持有武器。性则意味着赤裸着暴露你的感受。这对大多数男人来说，比冒着生命危险与熊或敌人搏斗更可怕。看看那些规则！只有结了婚，你才能有性生活，你得嫁给一个同肤色、同宗教、年龄相近且社交和经济背景相配的异性，天哪，就连身高也要合适，不然他们就会群起而攻之，他们会剥夺你的继承权，威胁说不来参加婚礼，或是在背后说你的坏话。如果你的恋情跨肤色或性别，后果更严重。而且一旦结了婚，做爱的时候你也只可以做某些事情，其他事都是会遭人唾骂的。总之，性爱本身是无害的，侵略才有危害性。性爱不会伤害任何人。”

“不对，瓦尔！那强奸或诱奸呢？鲁克丽丝[(141)]就是被性毁掉的。”

“鲁克丽丝是被侵略性毁掉的。性和侵略二者交叉了。那是塔伦对她的侵犯，也是她自己对自己的侵犯。我不明白，她都能刺自己一刀，干吗不刺他一刀？强奸只不过是涉及生殖器的侵略。在性方面对人的伤害方式不止这一种。但这些都不是纯粹的性行为。”

“那性堕落呢？”

瓦尔跳了起来：“什么是性堕落？”

米拉呆若木鸡地坐在那儿。就算是过来人，她也认识有限，只能摇摇头。

“那你到底是指什么？什么样的性行为能被你称作堕落？是有害的吗？”

“就是……色情……色情本身……还有那些在派对上涂口红的男人……天哪，瓦尔，你知道我在说什么！”

瓦尔坐了回去：“我不知道。你是说SM吗？”

米拉红着脸点了点头。

“S和M只不过是人类的‘控制-顺从’关系在卧室里的一种表现，这种关系还可以发生在厨房、工厂里，发生在任何性别之间。这种关系令人浮想联翩，但性本身并不丑恶，丑恶的是残忍。性是没有堕落之说的。只有残忍才是堕落的，但那又是另一个问题了。”

瓦尔点燃一支烟，滔滔不绝。她提到了“多相变态[(142)]”，她说，整个世界就像一窝小狗，蜷缩在一起，相互舔、相互闻；她还提到了异族通婚和同族通婚，批判所谓的种族纯化观念是多么荒谬、有害；她还认为，是关于所有权的那一套陈腐观念，使得性被丑化了。

米拉又喝了一杯，感到浑身不自在。她觉得有点儿不堪重负，不是因为瓦尔的长篇大论，而是因为她语言中的巨大能量，那由她的身体、声音和表情折射出的能量令她不安。她尽量不去深想瓦尔的话。瓦尔很极端、很狂热，她就像莉莉一样，对同一件事说个没完，好像别人也和她一样感兴趣似的。她沉默着，感觉自己渺小极了。瓦尔的能量将她的能量湮没了。

“你要把全世界都湮没了，”她抱怨道，“你想当世界的独裁者吧。”

瓦尔不为所动。“谁又不想呢？”她笑着说。

“我不想。”

“其实，我骨子里真的像一个守旧的牧师。我每周会走上布道坛，教这个世界如何自救。”

“你还真以为自己可以做到啊。”

“当然！”瓦尔笑着大声说道。

米拉悻悻地回家去了。

然而，她会去回想瓦尔说的那些话，而那些话有时候也确实能帮到她。瓦尔对性确实了解甚多，一方面因为她经验丰富，另一方面是因为她非常聪明，且认真思考过。对她来说，性近乎哲学。她通过性来认识整个世界。她曾说过，布莱克[143]是唯一真正了解这个世界的人。她常常在晚上读布莱克的著作，那本书一直放在她的床头柜上。她说，即便他是一个大男子主义的人，可他知道什么是生命的完整。瓦尔和别人上床，就像其他人和朋友吃饭一样。她喜欢他们，喜欢性爱。除了片刻的欢愉，她对性爱几乎没有别的期待。同时，她还说，是我们高估了性爱；我们希望从中获得极乐，可那只是好玩而已，很好玩，但不是极乐。

她是一个快乐的人，是我所认识的最快乐的人之一。这种快乐不是微笑或欢乐意义上的快乐。她是一个幻想狂，她喜欢幻想政治、道德和思想白痴。她享受幻想的过程。我想，她身上有一种治愈的力量吧。她总是很轻松，尽管她很敏感，而且总能洞察周围的情况，可是，她很少感到焦虑。她笑那些荒谬的言行，回家做一顿大餐，和某人愉快地聊聊天，然后做爱到凌晨两点，第二天又认真地看书去了。她是永远不会焦虑的。

17

艾娃回亚拉巴马的家乡度假，伊索陪她一起去的，她笑着说，是以防“发生不测”。不出艾娃所料，两周过去了，她们还是没能回来。一月底，她们的电话还是无人接听。米拉很担心伊索，她本来要在沃顿的中世纪课程上当助教。很奇怪，她们关系非常好，却都不知道怎么联系上对方，不知道彼此父母或家人的联系方式。如果伊索和艾娃不回来了，米拉就和她们彻底失联了。二月中旬，新学期开始了，布兰德·巴恩斯说他看见伊索从沃顿的办公室里出来。可她的电话还是没人接。

第二周，伊索打电话来了。她的声音听起来很紧张，没说几句就挂了，米拉答应第二天和她还有瓦尔一起吃午饭。第二天，米拉在怀德纳图书馆后门附近的街边约好的地方等她们。她看到伊索正从远处走过来。伊索步子迈得很大，但走走停停，好像每走一步都在犹豫是否要往回走，这使她的走路姿势看起来有点儿别扭。她低着头，双手插进变形的粗呢外套口袋里，那还是她年少时穿过的衣服。等她走近一些，米拉发现她神色僵硬。她嘴唇紧闭，颧骨看上去比以前凸出了，皮肤紧绷，仿佛扎在脑后的头发也在拉着她的头皮。她看起来就像一个中年修女，一边忙着去做下一件事，一边担心学校的煤炭是否够用。

瓦尔从米拉身后走过来，和米拉打招呼。伊索一看到她们，就停住了脚步。她脸上毫无笑容。她们慢慢地走近她，小心翼翼地打了招呼，尽管什么也没说，她们也明白，不能马上逼近她。伊索站在那儿，身体好像在颤抖。她们到她身边时，瓦尔伸出粗大的手臂拢过她

的肩，转头对米拉说：“我们去杰克酒吧。”那里有吃的，而且白天基本没人。酒吧里放着音乐，有几个人站在前面的吧台旁，后面空荡荡的，她们坐进后面的一个隔间。

伊索啜了一口瓦尔为她点的威士忌酸酒，看着她们。她的嘴唇颤动着，黑眼圈很重，头发扎得紧紧的，在头顶绾成一个小髻，简直要把她脸上的皮肤全都拉起来了。她看起来就像一个刚被解雇的女教师。“艾娃走了。”她说。

秋天，艾娃所在的舞蹈学校举办了一场演出。伊索告诉她们，就在圣诞节前，演出现场的一位女观众打电话来，说要为艾娃提供“奖学金”，让她去纽约上芭蕾舞学校。这意味着有免费的课上，还有可能去那个女人所在演出公司的芭蕾舞团跳舞。但这也意味着艾娃要搬去纽约，重新找一个住所，重新找一份工作，过新的生活。

“太好了！”米拉惊叫道。

“她是什么时候走的？”

“昨天。”伊索继续盯着她的酒，晃着酒杯。

“你们在一起多久了？”瓦尔继续问。

“断断续续有四年了吧。过去三年都在一起。”伊索试着让嘴巴停止颤动。

“你们还是可以见面啊。”米拉安慰道，但其实有点儿心虚。

伊索摇了摇头：“不，不能了。”

“这相当于离婚。”瓦尔轻声说，伊索用力点点头，眼泪顺着她紧绷的脸颊落下来。她控制住自己，试着和她们说些什么，她一边断断续续地说，一边吸鼻子，一边喝酒，还一边扯着头发，她顺滑的头发被扯得乱蓬蓬的。她们曾在一瞬间擦出爱情的火花，她们的爱情强烈、激越，吞噬一切。她们也曾试图结束这种关系，伊索去环游世界，艾娃搬家、换工作。可她们总会回到彼此身边，于是，三年前她们决定不再逃避。她们厚着脸皮住到了一起，假装彼此之间只是室友关系。艾娃像小猫一样蜷缩在伊索怀里，可当她想要跳下来，当这怀抱过于温暖，当这温床过于压抑时，她也会伸出像猫一样的爪子。

“我给不了她想要的，我永远都是错的。她一直要求我，恳求我，请求我做些什么，可我却总是做不对。”

“她想跳舞，你又有什么办法呢？”

伊索点点头：“我知道，但我觉得她想要更多的东西，我想给她，我希望我能够给她，我恨她，因为我给不了，而她非常需要这些。其实，最近一年，我们几乎都在吵架。”

但还不止如此。除了几次偶然的“出轨”，她们都忠于彼此。“没人知道我们的关系，这是我们的秘密，它将我们绑在一起，让我们同外界隔绝，就像养育着一个畸形的孩子，好像我们都有一条假肢，不得不捆绑在一起。如果我们分开了，要么就得向他人坦露我们的秘密，要么就只能与世隔绝，孤独终老……”

瓦尔点了三明治。服务员上菜时，伊索就暂时打住话头。瓦尔又点了酒。谁也没有吃东西。

“我们压根没去亚拉巴马。我们哪儿也没去。艾娃也没去工作。我们晚上才去超市买东西，也不接电话。我们在那个公寓里待了两个月，争执、交谈、走来走去、吵架、相互指责……”她把额头埋进掌心，“要疯了，我觉得我要疯了，也许我已经疯了，也许我们都疯了。”她又抬起头，含泪望着她们，“生活就是如此吗？”

艾娃想离开，想抓住这个机会；可她又不想走，不想离开伊索。她为自己想要离开的想法感到内疚，所以怪伊索想甩掉她；她恨伊索不愿离开哈佛和她一起走，而她却总是为了追随伊索而离开；她害怕孤身一人；她想一个人待着，因为她厌倦了吵架和相互指责。

“我也是，我也一样，为了她好，希望她离开，但我不想失去她。我也不想离开哈佛，我花了太长时间才安顿下来，而且，我喜欢现在做的事。她想离开我独自生活，我很生气，也很担心她：没有我，她该怎么好好地生活？她太……无助，太脆弱了。我们吵啊闹啊，没有解决办法。直到前天晚上，我们真的大打出手，然后她收拾好行李，打电话给那个女人，说她要去。再然后，我们都哭了，紧握着手。结束了，就像一场战争，结束时已无人生还。”

她突然笨拙地站起身，迅速穿过屋子，去了洗手间。米拉摆弄着酒杯。

“瓦尔……你之前知道？”

“我知道她们彼此相爱。”

“我真笨。我心里有条界线。我不会去想那条界线之外的事情。”

伊索回来了。她的头发整理好了，可脸上还是有斑点，红色的疹子把她的雀斑衬得更明显了，以前那些雀斑在她苍白的脸上是不怎么看得出来的。她的眼珠颜色黯淡，眼神呆滞。她点燃了一支烟。

“现在呢？”瓦尔发问。

伊索摊开手，耸了耸肩。“没什么，没事了。”她紧张地吐了口烟，“虽然我知道艾娃会很快找个人照顾她。”她勉强地说。

“这也是你们争吵的原因之一吧？”

伊索点点头，垂下眼睑。“真丢人。嫉妒是耻辱的。当然，她也指责我想摆脱她，好去和一帮女人厮混……”她紧抿着唇，“我太老了，哪还有心思胡来。再说……”她的嘴唇又开始颤动，于是啜了一口酒。

“再说，一切皆有可能。”瓦尔笑着说。

伊索惊讶地抬起头。

“我还记得和尼尔离婚的时候。那时我太年轻了，比你还年轻，不敢想象会独自度过余生，但我还有克丽丝，拿不准到底要不要瞒着她，因为我讨厌撒谎和偷偷摸摸。那时，我的嘴也会像你现在这样颤动——”

伊索的嘴唇不颤了。

“我也下决心不会乱来，也担心是否能找到那个对的人。但其实，我非常渴望四处留情。任何一个人对我都有吸引力。如果有个人来挑逗我，我会想和他试一试，即便他没那么吸引我。我太渴望经验了。我还记得，曾经在半年的时间里，我同时有五个情人。问题是，那太

耗时间了。你可以不管丈夫，但你得花时间陪情人——白天晚上地聊天、吃东西、爱抚和做爱。其他你什么也做不了。于是过了一段时间，我就放弃了。如今，除了偶尔邂逅的帅哥绅士，我只和格兰特约会，但我也不那么喜欢他，他是个满腹牢骚的人。”

伊索目不转睛地盯着她的酒。她的脸颊上有两颗粉色的痘痘。她嘴唇紧闭，看起来像在生气似的。瓦尔说完后，她抬起头，眼神冰冷，满是伤痛。

“听你这么说，好像我们的情况相同似的，好像我面对的不是特殊的问题似的。”

“无论你做什么，你都会遇到问题。毫无疑问，你是知道这点的。如果人们认定你是女同，那么，不管你和谁在一起，他们都会中伤你。”

伊索涨红了脸，冷冷地说：“你的意思是，既然已经背了骂名，就索性破罐子破摔是吗？”

“我不知道是否有人骂你。我从没听到别人说过什么。再说了，在这儿，谁又能判断谁是或不是呢？”

她们不禁咯咯笑起来，这是一个可悲的事实。

“我是说就长远来看。”

伊索稍微放松了一点儿。她拿起三明治，咬了一口。

“这是个代价的问题，”瓦尔说，“孤独、警惕、怀疑，因为怕被人发现，所以一味地压抑冲动。这样的生活太可怕了。”

“可那些风险呢？”伊索反对道。

“闲言碎语吗？那倒是挺有破坏力的。”

“如果只是这些就好了！”

“为什么？还有什么？”

“生存。”

她们分开时，伊索步履沉重地往家走去。她告诉她们，她一直离群索居，只有上沃顿的课时才会出现，才来见她们。米拉看着她远去的背影，眼角涌起了泪花。看着她低垂着头，双手深深地插在她那旧粗呢大衣的口袋里，迈着大步，好像她无比确定现在所去的就是她一心向往的地方。她要一个人回家，一个人思考这些，一个人做决定，或逃避做决定，一个人。她想，就像我一个人端着白兰地时一样。想到这里，米拉突然伤感起来，再想想，每个人都得经历这些，都得面对最残酷的现实和最深的恐惧。她又想，但我们可以为彼此做点儿什么，我们可以相互帮助。怎么帮助呢？一个冷酷的声音问道。她在二月刺骨的冷风里穿梭，快步地往回走，一路上，她思考着这个问题。走近家门时，她看见一个小小的身影坐在门阶上看书。是凯拉。

“冻僵了吧？”

“哦，我上完课离开会还有两个小时，就想来看看你。你不在家，我想干脆等一等，没准儿你会回来，就算你不回来，我也没有别的地方可去，当然，我也可以待在怀德纳图书馆或博伊尔斯顿图书馆里，但我还有会要开，而且，我想你会回来的。”她笑着说。

她背着她那不离身的沉重绿色书包走进来，喝了两杯杜松子酒兑奎宁水暖身，她像喝水一样，大口大口地往下吞。然后，她开始谈论德国浪漫主义和英国浪漫主义的区别，那是她最近在写的论文主题。“米拉，太有趣了，就好像你可以找到德国人和英国人心灵上的不同，可以区分出不同的民族性。真不敢相信，但我做到了。你知道吗？就像我和哈利一样。除了名字不那么‘德国’，他真的太像德国人了，而我则十分像英国人，嗯，可能还有一些苏格兰特征，大概我们都有日耳曼的渊源吧，但我们却如此不同！”

“你们之间的不同就像英国浪漫主义和德国浪漫主义之间的不同吗？”米拉笑着问。

凯拉顿了顿，严肃地说：“不，不，我也不知道。我还没这么比较过。但你知道吗，这么比喻很形象，对我很有启发，也许可以说明问题。”

她突然哭了起来。

她试着忍住，但就是停不下来。她一边抽泣，一边抬起头，吸了吸鼻子，叹息几声，喝下第三杯酒。她开始念叨。哈利很聪明，非常聪明，米拉应该见见他，他真的很优秀，他的工作非常出色，他的教授说，有一天他可能会得诺贝尔奖。他在研究的是核物理这样艰难而耗时的学科，是可以理解的。她太爱抱怨了，能成为他生活中的一部分，哪怕只是最微不足道的一部分，她应该感到骄傲才对。只要她能让他的生活稍微轻松一点儿、快乐一点儿，更加舒适一点儿，那就足够了，她应该庆幸自己有这样的机会，她还有什么可抱怨的呢？她自己也很忙，她加入了四个学生组织，还在其中一个组织里担任主席，她还得攻读学位。此外，她还参加了两个研讨班和胡顿教授那要求严

苛的研讨课；还有家务要做，当然哈利会帮忙，她不得不承认，他真的很不错，一直都是他在做早餐，可还有采购、打扫、做饭，好多事。但问题还不在于此，她可以做这些，她什么都可以做，而且不会介意，但是，只要，只要，只要……

“只要他和我说说话就好！”她突然呜咽一声，跳了起来，跑进洗手间里，砰的一声关上了门。

米拉就在外面等着。几分钟后，她站起来，走到洗手间门口，站在那里。又过了一两分钟，她敲了敲门。她听见凯拉在里面抽泣。她打开了门。凯拉朝她冲过来，双手抱住她的腰，把头埋进她胸口，号啕大哭。她们就保持这个姿势站了许久。米拉从未见过有谁哭得这么久、这么伤心。她想，凯拉是真的心碎了，然后又想，那句老话确实言之有理。凯拉的心不是已经碎了，而是正在破碎，破碎过后就会心如死灰。她还想，她从没像凯拉爱哈利一样爱过任何人，在这样的爱面前，她感到自己的谦卑，甚至有几分敬畏。

过了很久，凯拉才平静下来。她说她想单独待会儿，于是米拉回到了厨房。一天之中，感受了那么多强烈的情绪，喝了那么多酒，米拉感到昏昏沉沉的，于是去煮了一壶咖啡。凯拉出来了，她的表情多少平和了一些，自信的样子又回来了。

“不好意思，我不该喝酒的。”

“我在煮咖啡。”

“好啊，我要在会上做报告呢，我喜欢一切都在掌控之中的感觉。”她看了看表说，“天哪，我只有四十分钟了。”她大口地喝完剩下的酒，甩了甩头，让长发落在肩上，开始向米拉讲起她第一次喝酒的

情形。那是在俄亥俄州的坎顿，在少女时代，她是啦啦队队长，是班上最受欢迎的女孩，还当过两次副班长，“我从没当过班长，班长一般都是男孩”，她当年还有个绰号叫“闪电”。她父母很好，真的很好，她父亲是当地一所大学的教授，母亲是馅饼烘焙冠军。他们家在一个村子的中央位置，那是一个有农场的村子，可以俯瞰群山，观赏日落，美丽又安宁。之后，她就去了芝加哥上大学，那里的环境很不一样，但也很好。可是突然之间，放假回家就变成了一种不愉快的体验。

“我不知道为什么。他们都很好，都很爱我。后来，我就和哈利结婚了。他们可喜欢哈利了！前不久的圣诞夜，爸烧起了炉火，妈搭起一张小桌子，铺上绣花桌布，摆上餐具。爸弹钢琴，我们唱歌，妈拿出各种好吃好玩的东西，他们的生活很美满、很幸福，我不知道自己是怎么了，不知道自己为什么讨厌回去……”

说到这里，她停了下来，眼中又噙满泪水，可这一次，她没有哭出来，只是不时吸吸鼻子。“上个圣诞节糟透了——我知道，都是我的错，我不应该喝酒的，我喝了三杯蛋酒，大口大口地喝，醉得一塌糊涂，我真应该管住自己的嘴。可这时，有人——我想应该就是我吧——提到了民主党大会，我对他们烦透了，还有戴利[(144)]和他的白人‘盖世太保’，以及汉弗莱[(145)]抱怨在他的酒店套房里闻到了驱赶示威者的催泪瓦斯的味道。我爸勃然大怒，他大吼大叫，大骂示威者是无知的嬉皮士，忘恩负义的饭桶……你懂的，就是那一类的话。哈利很谨慎，他不停地打断我们，还让我住口，可在那时，我谁的话也听不进去，开始朝我爸大吼，我也不谈芝加哥了，转而开始数落起他的不是来——都是些发生在我小时候的事，平常我压根想不起来。妈气坏了，她的脸都肿了，我简直能看到她脸上的火气在燃烧。最后，是哈利让大家的怒火平息了下来。我不知道他怎么做到的，他让我回房睡

觉。到我们走时，好像什么事都没发生过似的，大家都笑呵呵的，爸还不停地拍着哈利的肩膀说：‘有你这样的人照顾她，我很欣慰，她需要冷静的头脑。’那时，我还很困惑，因为哈利总是待在他的实验室和书房里，是我在照顾他。我的口才也比哈利好，而且在政治观点上，我俩是完全一致的。所以，我不明白这是怎么一回事，我感到一切都不对劲，一切都不是我曾经以为的样子了。于是我决定再也不喝酒了，不喝了。可是，我刚刚在你这里又喝上了，所以现在你该知道我有多愧疚了。”

她在这里逗留太久了，走的时候几乎是夺门而出，绿色书包几乎飞了起来，她已经迟到了十分钟。走之前，她抱了抱米拉：“谢谢你，米拉，真的很谢谢你，你真好，我感觉好多了，你真好，谢谢你，谢谢！”

米拉小睡了一会儿，醒来后，热了一份速冻快餐。吃过饭后，她打算学习到深夜，弥补这浪费掉的一天。她看了几个小时的书，但注意力不太集中。凌晨一点左右，她干脆放下书本，拿起白兰地瓶子，走到客厅窗边坐下。她穿着法兰绒睡衣和羊绒长袍，裹了一床毯子，把毯子拉到下巴处——十点过后，房东就把暖气关了。她坐在那里，保持内心平静，任思绪飞扬。她脑海中不断出现一两周前在雷曼餐厅时的场景。当时，瓦尔让她很难堪。她们一群人围坐在那里，谈论几个月或一两年前女人不允许进入拉蒙特图书馆和教职工餐厅的事情。

“那规定带来很多麻烦，”普瑞斯说，“因为拉蒙特图书馆的楼上是教室，女助教却不能走前门，她们去上课得从侧门进去，还要爬后面的楼梯。这就跟在古罗马时一样，让奴隶来教孩子们什么是自由。”

“同样的事也发生在耶鲁，”埃米莉说，“莫里餐厅是他们举行委员会议的地方，但女人却不准在那里用餐，所以她们只能走后门、爬楼梯去开会。”

“这种状况持续不了多久了，”瓦尔冷冷地说，“一旦他们允许女人进入高等学府，天知道接下来会发生什么！他们说这简直是极大地降低了标准。但你得想想他们不让女人进入的真正原因。他们说要是允许女人上医学院、上哈佛、上其他学校会降低录取标准，但你我都很清楚，在高中阶段女学生的成绩普遍比男学生好，而且不会像男学生一样损坏书籍，弄脏图书卡片，所以，不是因为所谓的标准降低。他们那么说，只是出于礼貌，只是一种委婉的说法而已。他们不想让女人难堪。真正的原因是卫生。要是允许女人们从前门进，会怎么样呢？啪嗒，啪嗒，一大块经血会滴在门槛上。女人每到一个地方都一样：啪嗒，啪嗒。拉蒙特图书馆里现在到处都是血迹斑斑的月经纸。为了保持清洁，他们必须专门雇人来打扫。这就需要一笔费用！女人进来了，他们还得设置专门的女厕所，那也是要花一笔钱的，而且还很占空间！可你又能怎么样呢？只要你是女人，你就会不停地啪嗒，啪嗒。让女人进来，对他们来说是一种世风日下。”她苦涩地总结道，“因为就没人在乎体面和卫生了。”

米拉感到难堪，笑容僵在脸上。瓦尔一针见血地说出了她自己在哈佛的感受。她是污秽的——为什么污秽她不知道——但她玷污了纯洁的思想、纯洁的心灵和拥有纯洁上半身的男性。哈佛的氛围以一种前所未有的方式，让她重新感知了肉体和情感。她早年在郊区的生活，那种充满了血性和情感的生活，让她的观念、她的思想、她的抽象思维能力变得敏锐。总是过不好这一生，她想，心中并没有自怜。难道别人就过得好吗？在这里，在聪明的头脑之下，抽象的概念、疏

离的关系之中，流淌着的是亘古不变的眼泪与精液，鲜血与汗水。她依然得吃喝拉撒。霍华德、伊索和凯拉的痛苦只是比她表现得更为明显而已。他们以为她安宁、满足，其实只是因为她比他们年纪更大，对痛苦更加习惯了。她只是比他们更能忍耐，或者，她只是没有说出来。所有的漂亮话——适应、成熟、升华——真正的意思其实是，你体内那欲望的巨壑是永远填不平的。人注定要永远活在欲求不满中。这种欲望并不只是性方面的，它充斥于各种各样的事情当中。

他们说她人好。不停地说，谢谢，谢谢你，米拉，你帮了我很大的忙，我感觉好多了。你真好。而她其实并不能体会他们的真实感受，无法理解他们特殊的痛苦和特殊的需要。那她又能帮上什么忙呢？她没有帮忙，她唯一所做的只是倾听。可他们又并没有撒谎。她确实帮了忙，因为她在倾听。她没有否定他们的痛苦，也从不通过眼神动作暗示他们是自寻烦恼。她没有劝他们说他们其实是幸福的，这些烦恼只是可以付之一笑的小问题；她也不会说这个世界就是这样的，现状是合理的，他们的问题只是在于他们不知道如何去适应这个世界。她只是全心全意地倾听，任由他们把自己说成可怕的怪物。

那样似乎也就够了。米拉和老朋友彼此之间一直如此互相帮助。可是对于霍沃德、伊索和凯拉来说，这显得如此珍贵。这意味着，他们身边没有可以这样说话的人。

凌晨四点，米拉得出这样的结论：一个可以倾吐心声的空间和一个可以倾听的人（即使这个人是不完美的），对人们来说足矣。即使不够，到头来，这也是我们能为彼此提供的唯一帮助了。

18

瓦尔参加了许多政治团体，米拉有时会和她一起去开会。她不再有那种极度的孤独感，但她总是隐隐希望，能遇到一个有趣的男人。然而，这些小组里的男人要么太理想主义，要么太热情，要么很自负，要么性取向模糊。而且他们并没有对米拉表现出兴趣。尽管她下意识地希望男性采取主动，但内心深处，她其实对他们一点儿兴趣都没有。他们让她想起了那些处于青春期的自大狂、童年的帖木儿[146]和爱德华二世[147]。

那些会议在剑桥简陋的公寓里召开，每个参会的人都捧着塑料杯子喝咖啡，杯子总被捏得噼啪作响。米拉经常帮他们端咖啡。

周四的会议上，政治学院的一个优等生安东·韦特和瓦尔争论起来。安东那漂亮的黝黑肤色和他对整个世界的全然藐视很引人注目。瓦尔正在感慨理想主义者的愚蠢——一九六八年的民主党大会后，左派拒绝投票给汉弗莱，一些左翼分子认为，尼克松的胜利会是革命的催化剂，最终会促成"尼克松最高法院"——她哀叹道，这会使国家倒退四十年。

"你说的那不是政治，是宗教。"安东说。尽管他和瓦尔都坐在地上，可他还是能俯视瓦尔。

瓦尔沉默了一阵。"老天，你说得对！"她说。

这时，一个坐在角落里，穿着挽起袖子的白衬衫、肤色黝黑的男人说话了："没错，我们都应该有政治头脑。我觉得我们都算是理想主

义者，不然，我们就会走出去，做一些更实际的事情了。或者说，宗教和政治是一码事，政治学和伦理学是一码事。政治只是道德实施的一个领域罢了。”

安东对说话人表现出了足够的尊重，他半转过头去看着他：“本，我们把道德问题留给女人和孩子吧，那是他们的强项。道德体系在利阿努运行得成功吗？”

本笑了笑。那是自然的、发自内心的笑，好像觉得自己很有趣似的。他叼起一支没有过滤嘴的香烟：“安东，我不得不承认，利阿努目前需要的并不是某种可实践的道德体系。它只关心生存，生存就意味着力量，当然那也正是你所谈论的东西。但我觉得，人类在行动之前必须明确终极目标，否则无论我们做什么，都是对历史的犯罪。”

“图书馆里充斥着各种虔诚的戒律，但它们对政治现实一点儿影响都没有。”安东嘲讽地说。

“可基督教教义又怎么说？”米拉大声喊道。因为她知道如果不大声喊，他们是听不到她说话的。

安东转过身，香烟从他嘴里掉了出来。有人在笑，米拉脸红了。

“除了道德审判，它还有过什么作用？”

“不管怎么说，”米拉有些犹豫地说，“那是影响政治现实的一套伦理体系。”

安东嘲笑道：“那是局外人为了挤进政治圈而使用的迷信手段。”

“但至少基督教为我们留下了遗产，”瓦尔说，“至少，我们对作恶会感到愧疚。”

“去和纳粹分子说内疚吧。”

“英国人就是因为道德传统才没有谋杀甘地的，”本插话道，“想象一下甘地要是落到纳粹手里会如何。”

“没错！”安东强调道，“所谓的有道德的英国——暂且不论英国帝国主义的丑恶行径——和纳粹分子打仗，谁更可能会赢？”

“那与道德无关。那要取决于资源、战备、武器和人口等。”

“对啦！”安东总结道，“还是要看力量。好了，孩子们，我们还是说正经的吧。”

今天的议题还是老问题：小组应该用仅有的那点儿经费去印宣传册吗？如果要印，那是去广场或其他繁华地区分发，还是在剑桥挨家挨户地发？如果是后者，他们去哪里找那么多人手？

米拉坐在那儿煮咖啡。她想大声质问安东，美国有那么多财富和武器，为什么却没能赢得越战？为什么没能打赢朝鲜战争？从他说的那些实用主义的政治主张来看，他也不过是一个丑恶的政客：他罔顾他人的意见，压制他们，对他们毫不尊重，又怎么能让他们投票给自己？她想起古希腊的悲剧，领悟到：政治是从家里开始的。

但其实到了会后表决的时候，本、瓦尔、米拉，还有其他大多数人，都投票给了安东的提案。

会议结束之后，米拉走到本的身边，自嘲地把刚才的想法告诉了他。他笑容可掬地、专注地凝视着她，真正像人与人之间交流那样凝视着她。“我也有和你一样的问题，”他笑着说，“我知道什么是对的，但现实中安东总是对的。再说，”他扮了个鬼脸，“我们都是理想主义者，无论安东怎么批评理想主义，他最后还得依靠它。”

“理想主义者似乎总处于劣势。你觉得有可能既是理想主义者，又是实干家吗？”

“当然是可能的，毛泽东就是。”

“一代人一种特征呢？”

“不太可能。”

这时，在屋子另一头一群人中的布拉德叫本过去。那群人都是男的，正在活跃地讨论着什么。本于是跟米拉告辞，加入了他们，他边走边对米拉说：“我也说不清为什么。”

米拉和瓦尔离开了。大家基本都走了，只留下里面的那群人和几个打扫的女人。

“我真讨厌那个叫安东的。”米拉说。

“是啊，你可不会乐意见到这样的人统治世界。”

“谁来统治世界我都不乐意，不过，我宁愿像本那样的人或其他实心眼的理想主义者来统治世界。”

“我不那么认为。像本那样实心眼的理想主义者总是会被精明的法西斯主义者击败。我想不通，为什么我们只能做出这样不愉快的选择。我觉得我们一直活在道德的矛盾分裂中：在家庭中，在城市里，在国家中，我们都有一定的行为方式，但一涉及政治问题，我们的行为就与平常判若两人。比如，如果通用汽车公司的总裁在家里被他用来对付世界的手段对待，他会崩溃的。这种道德分裂症全都是因为男女的分裂。男人让女人表现得仁慈得体，以便他们白天在外面为非作歹，晚上却能安然入睡。安东的确很聪明，如果他还能表现出一点点仁慈，如果他是女的，那……”

“不可能！”

“对了！正是社会规则使他不可能如此。”

“瓦尔，这么说就有点儿过分了。也有冷酷的女人，而且我相信世界上一定有男人是仁慈的。有这种可能。”

“当然。问题是我们在分析男女的性别模式。我敢打赌，如果你遇到一个仁慈的男人，他十有八九是同性恋者。”

“瓦尔！”

“想想看，假如列宁是女人。”

米拉禁不住咯咯笑起来，她们一路想象着一些不可能的事，一路欢声笑语地走回家——约翰·韦恩是女的，亨利·基辛格穿着裙子，加里·库珀和杰克·帕兰切是女的。走到门口时，米拉依依不舍，她问：“你认识这个叫本的男人吗？进来喝一杯，给我讲讲他的事吧。”

“好啊。我明天没课。如果尼克松是个女人会怎样？还有乔·纳玛什[(148)]？”

她们一路傻笑着爬上楼梯，瓦尔将手臂搭在米拉的手臂上：“啊，做女人真好，可以享受这么多乐趣。”

“如果只有一辈子可活，”米拉唱道，“就像女人一样去活吧！”

进屋后，米拉倒上酒，急切地说：“给我讲讲，讲讲！”

一年前，本·福勒参加过几次会议，可后来他又申请到了研究经费，去了非洲利阿努，他在那里做了几年的研究。他是政治学家、社会学家和人类学家。他比大多数研究生的年龄都大，可能三十出头。他结过婚，但他的妻子无法忍受非洲的生活，于是他们离婚了。他这学期才刚回来，一边主持一门关于非洲的研讨课，一边写博士学位论文。他被认为是国内关于利阿努问题的专家。他说，在利阿努，白人的时代已经结束了，非洲黑人是时候站起来了。

米拉不停地发问。那他的妻子呢，是个什么样的人？离婚后她都做了些什么？他们有孩子吗？他打算做什么，教书吗？他是真的有学识，还是只有专家的虚名而已？

“天哪，姑娘，你是打算嫁给他吗？”

“瓦尔，他是我到这儿以来，第一个感兴趣的男人。”

瓦尔叹了口气，往后坐了坐，温柔地看着米拉：“可我只知道这些了。”

“那就给我讲讲格兰特吧，我还不太了解他呢。”

“谈起他就难受。格兰特就是痛苦本身。我受够他了。”

“为什么？”

“你也见过他了。他是一个不善交际的人，太自我了，他满腹牢骚，他……他就是一个普通男人，只想着他自己，自己，自己，他那宝贵的自我太脆弱了。”

“那你为什么喜欢他？你们是怎么认识的？”

“哦，几年前，我在一个致力于剑桥改革的组织里做事。我们试图改变校方对待黑人的方式，虽然我们没有明确那么说。比如，他们专门设立了一个外国学生班。听起来倒没什么，但那些学生都是黑人，大多来自法属殖民地。学校把他们安排在这个班，让那些不受待见的老师来教他们——通常是前一年偏袒过黑人学生的新老师。这些老师只会说英语，而学生们不会说英语。有人提议将这些学生转到法语班，但被校方否决了。但他们的意见总有一天会得到正视的，这会是一个漫长而艰难的过程。可问题是这些无辜的学生也将为此受苦。我们只是观察着，看看能做些什么，试图让黑人孩子的父母参与进来。出于某种原因，格兰特也来参加会议了。他走到我面前，眼神闪闪发亮，他说：‘我只是想告诉你，你是个了不起的人。’我们聊了一会儿。我不觉得他多有趣——当时要是听从这种第一印象就好了——但我觉得他很聪明，有高尚的价值观。他说他不喜欢现在住的地方，想找一个公社去住。当时，我住在萨默维尔的一个公社里，共有六个人。那地方需要八个人才能维持运转。于是我和他说了。有天晚上他来看了房子，后来就搬进来了。

“很久以后的一天夜里，我去了他的房间，上了他的床。从那以后，我就成了他的情人。尽管从我搬出来后，我们就没那么亲密了。他现在还住在那儿。”

“你为什么会跟他上床？”

瓦尔想了想：“是因为蚂蚁。”

“蚂蚁？”

“一天晚上，我们一群人正坐在桌边吃饭，不知怎的，我们就谈到了蚂蚁。很显然，格兰特是花了一些时间来研究蚂蚁的，他为它们着迷。就蚂蚁的话题，他谈了很久，说到它们的种类、特征、社会组织和共同原则——道德。他越讲越入迷，浑然忘我，他并不经常这样的。那时候的他看起来很帅。那是在他留胡子以前。他容光焕发，眼睛也闪着光，他侃侃而谈，兴高采烈，激情澎湃。他只是希望我们认识、了解、喜爱蚂蚁这种昆虫！我就这样爱上了那样的他，爱上了那个晚上的他。”最后她说，“不幸的是，他只有在谈论蚂蚁时才会忘记自我。”

米拉又问起了瓦尔的前夫尼尔，瓦尔则问起了诺姆。然后米拉跟瓦尔讲了兰尼的事，瓦尔说起了她的其他几个情人。她们之间的谈话越来越亲密，越来越真诚。她们喝酒、聊天、放声大笑，笑得汗湿了衣襟。她们沉浸在这美好的发泄、放纵的自由当中，对彼此说了不曾说给别人听的话。

一直聊到了凌晨三点。米拉说：“你听听我们都在说什么？就跟两个十几岁的姑娘在一起议论喜欢过的男孩子似的。”

“是啊。尽管我们如此痛骂他们，可他们还是我们话题的中心。”

“不过，瓦尔，那是自然的。你的工作是你的重心，但如果你和我聊工作，我估计会睡着。我要是跟你聊工作也一样。”

四点时，瓦尔疲倦地站起来：“今晚真的很棒，米拉美人儿。”

她们互道晚安后，又依偎了一会儿，好像彼此是这世间唯一坚不可摧的事物。然后瓦尔就走了。晨光倾泻进屋里，米拉拉上遮光帘，抱怨了一番外面叽叽喳喳的鸟儿，就上床睡觉了。

19

自那以后，米拉一反常态，频繁地参加每次和平运动小组的会议。“我可真不明白你这是怎么了。”瓦尔挖苦地说。

“我是为了追求终极真理。”米拉自嘲地说。

可是，本并没有出现。米拉很失望。一个月后，她正要放弃时，他终于出现了。看见他的那一瞬间，她的心开始怦怦跳。她懊恼地责怪自己自作多情。可她还是无法平缓心跳，也不敢直视他。那晚，会议上的内容她一点儿都没听进去。她不停地对自己说，也许他有脚臭；也许他会坐在马桶上看杂志，整个厕所臭气熏天；也许他投票给了尼克松；也许他是一个素食主义者，靠吃豆类和糙米为生；或者，他认为欧内斯特·海明威是美国最好的小说家。然而，她的自我告诫丝毫没有影响她的脉搏。开会时，她什么也听不进去，结果会后也不知道和他聊什么。她笨拙地坐在那里，试着表现得镇定点儿，心想他会不会朝她走过来，想到这里，她的心跳就更快了。可是他被一群人围着，根本没有注意到她。透过眼角的余光，她看见瓦尔走到本身边，加入了那群人。她听不见他们在说什么，耳朵嗡嗡作响，但她能看到瓦尔做着手势，听到她在笑。她想，瓦尔的表现一定很棒，不由得讨厌起她来。可为什么啊？瓦尔有格兰特了啊，她不需要本。米拉坐在那儿，感觉气血上涌，泪水在眼眶里打转。

突然，瓦尔走到她身旁，碰碰她的胳膊：“小家伙，准备回家吧？”

米拉僵硬地站起来，跟着瓦尔走出去。她不知道该说什么，怎么说。她尽力忍着不让自己哭出来。

“对了，”瓦尔欢快地说，“你周六晚上有空吗？”

“怎么了？”她麻木地问。

“哦，我请了几个人吃饭。有克丽丝、巴特、格兰特、我、你和本。我灵光一闪，就有了这个想法！”她转身对米拉说，“我在会上注意到你不见了。我想，要等你采取行动，还不知道要拖几个月呢。你可别指望男人能察觉出你的心思，他们只会回家做白日梦，然后手淫或者不手淫。所以，我只好亲自出马替你安排了。希望你别介意。”

米拉没反应过来瓦尔是什么意思。她把每个词都琢磨了一遍，又问了一些问题，这才反应过来。她惊呼一声“瓦尔”，转身拥抱了她的朋友。她们正在人行道上，路人纷纷侧目，可米拉不在乎。

“米拉，先别这么亢奋，好吗？”瓦尔无奈道，“你都还没有真正了解他呢。”

“好吧，听你的。”米拉乖乖地说。瓦尔笑了。

“这就对了。”她说。然后她们都笑了。

那晚，她到得很早。只有瓦尔、克丽丝和她的朋友巴特在那儿。他们都在厨房里，瓦尔正在搅拌什么东西。克丽丝在切菜，巴特在摆桌子。他们正在争论着什么。

“我可以随心所欲，”巴特振振有词，“就算我化学考试两次不及格，我还是能进哈佛。瞧，我们还是给他们施加了压力的！”

“真不错，”瓦尔挖苦地说，“从前他们把你拒之门外，因为你是黑人；如今他们让你进来，也因为你是黑人。这就是所谓的进步吗？”

巴特深情地看着她：“我还没进哈佛呢，只能说正要进。”

“嗯。但我没见你在为此努力啊。”

“我还有更多重要的事要做。”巴特傲慢地说完，大笑起来。

“是啊，比如贩毒。”克丽丝开玩笑说。

“那可是一种社会关怀！”

特兰特走进来时，他们都在笑。见着他，巴特一下子冲上前去，挥舞着拳头嚷嚷道：“正想找你这家伙算账呢！”

米拉的心猛地往下一沉。克丽丝和巴特之前的互动方式对她冲击不小。从童年起，米拉就一直是个自由主义者，反对任何类型的偏见，认为各个群体之间应该充分地交流。可她的自由主义来得太容易了些。除了朋友家的女佣，她从未接触过其他黑人；除了诺姆的一个同事（她不喜欢那个人），她也从未接触过其他的东方人；她不认识任何美洲印第安人或墨西哥裔美国人。第一次见到巴特时，她吃了一惊。对于巴特、克丽丝和瓦尔之间那种毫不避讳的争论，她仍然感到不安。在内心深处，她时时感到这种戏谑和争论会演变成暴力，巴特会抽出一把刀把她们都杀了。这样的场景在她脑海中挥之不去，所以当巴特朝格兰特走过去时，她脸色苍白，但其他人都在笑。格兰特朝巴特晃着拳头，吼道：“你就是一蠢货，哥们儿！”巴特也同样回敬他。

他们在餐桌两边坐下来。米拉站在柜台前倒酒，面对着墙，设法让自己放松下来。瓦尔看着她，轻声说："他俩总是吵个没完。"米拉看着他们。

他们不是用说的，而是用喊的。两人手里各拿着一件银餐具，作势要攻击对方。他们——不，是巴特，半带着笑容，格兰特则很严肃。米拉过了很久才搞清楚，他们在争论少数族裔抗议的正当方式。巴特赞成用坦克和枪支，格兰特则认为应该通过法律。

"进入权力机构是唯一能够获胜的方式！"

"胡扯，你进去，它会生吞了你的，哥们儿！等它把你吞进去以后，你就会被同化了！他们会买下你的灵魂，把它洗干净，漂白了，直到它比白人还白。"

瓦尔突然吼道："够了！"他们转过头，见她正准备削胡萝卜。她平静地说："你们去别的房间吵好吗？吵得我受不了。"

他们仍然继续争论着。巴特坐在那里，格兰特起身给自己倒了杯酒，然后，他们一起去了另一个房间。米拉看着瓦尔，说："我以为你会加入他们。"

瓦尔叹息一声："他们就那个问题吵啊，吵啊，吵个没完，不下十次了。他们就是喜欢吵。我可不想在讨论不出结果的争论中浪费精力。他俩也只是说说而已。像他们那样，干坐着谈论改变社会的正确方法，有什么意义？有人要用枪，有人要用不同的权力形式。太荒唐了。巴特其实是个很温和的人，在逼不得已的情况下他会动武，但他并不希望那样。格兰特呢，在文质彬彬、禁欲的外表之下，他其实是个杀手。他的脾气就跟刚从树上下来不久的野蛮人似的。"

“是啊，”克丽丝想了想说，“没错。妈，还记得那天晚上吧，他冲你发火，把鸡尾酒桌都掀翻了？就是很重的那张，上面还放着好多东西。他摔碎了很多东西，”她转身对着米拉，继续说，“把桌面彻底弄坏了。然后，他大步流星地走了，留下我们收拾残局。”

“他也就这种时候雄赳赳气昂昂的。”瓦尔冷冷地说。

“可是，妈，”克丽丝将她那轮廓柔和、稚气未脱的脸庞转向瓦尔，严肃地说，“你怎么能那么说呢？你怎么能说讨论什么是正确的方法没有意义呢？你自己不也总在谈论改变社会的正确方法吗？”

瓦尔深深叹了口气：“亲爱的，听我说，我知道我这么说像是在粉饰。可我是在询问人们需要什么，并努力构想出蓝图，逐步完善；而他们是在嚷嚷着‘大家都应该这样做’。这两者之间是有区别的。”

“我没看出有多大的区别啊。”

“也许没有，”瓦尔一手托着下巴说，“但我可不是为了和别人打架才谈论那些的。我想挖掘真相，而他们只想战胜别人，或喊得比别人大声。”

“嗯……”克丽丝思考着。

“你看到没？”米拉笑着说，“男人在客厅，女人在厨房，一直都这样。”

“我宁愿待在这儿。”克丽丝说。

“做饭！”瓦尔蓦地站起来，开始搅拌什么东西。

有人敲门。米拉之前已经全然忘记了本，这时，她的心又跳了起来。有人去开了门，门厅里响起说话声，脚步声渐渐逼近厨房。米拉望着窗外，感觉脸在发烫。

“嘿，本。”听到瓦尔和他打招呼，米拉微笑着转过身，却见本正在亲吻瓦尔的脸颊，然后递给她一瓶用纸袋装着的酒。瓦尔谢过他，他们聊了几句，米拉脸上的笑容僵住了。本和瓦尔转过身来，瓦尔说：“你认识米拉吧。”他微笑着朝她走过来，伸出手，说：“是的，但一直不知道你叫什么。”瓦尔又介绍了克丽丝，大家谈笑风生起来。笑容依然僵在米拉脸上，她一句话也说不出来。

他们端起酒去了客厅。“我们来玩一个新游戏怎么样？”一进屋，瓦尔就说。

“这次又玩什么？”格兰特面露不快。

“说空话。”她欢快地说，递过一盘开胃小菜。巴特咯咯地笑了。

格兰特扮了个鬼脸：“你真是够了，瓦尔。你动不动就跟人说教，而别人讨论点儿什么，就都是说空话。”

“我谈论的都是实在的事情。”

“我的屁股才实在呢！”

“是啊，我觉得你的屁股倒是挺实在的。”她狠狠地瞪了他一眼。“听说，本是非洲事务的专家？”她一本正经地说。

“我全身上下也就消化系统称得上专业，”本笑着说，“我倒很乐意和你们说说它。”

格兰特转过身去了，巴特饶有兴致地倾身向前。

“你去过非洲？去了哪些国家？待了多久？那里是什么样子？那儿的人对你怎么样？”巴特问了一连串问题，本都轻松从容地回答了他，可在他的叙述之中，流露出他对自己所从事工作的热爱。每个人都认真地听着。他们听到的并非绝对的真相，却是另一个人所由衷相信的事实。想起克丽丝和瓦尔在厨房里的对话，米拉这下明白瓦尔的意思了。许多人说话时能感到其持有某种立场、某种偏见，有一种誓死为之辩护的态度。但本是不同的。他所说的是他的亲身体会，一些他希望不是事实的事实，一些他引以为荣的东西。她的心为他激荡。可他并没有看她一眼。他在和巴特说话，时不时地，他也对着格兰特说。

米拉一杯接一杯地喝酒。她假装去厨房帮瓦尔。“你感觉怎么样？”她问。

瓦尔咧嘴一笑，说：“我喜欢他。他可能有点儿大男子主义，但也可能是我的错觉。他待人接物还算正派。”

“正派”是瓦尔对人的最高评价，相当于说一个人“非常棒”。米拉很满意。可当她们回去时，本依然没有看她。米拉快要喝醉了。她靠在沙发上，感觉头轻飘飘的，意识已经渐渐飘离。

本很有魅力，相当有魅力。她想睡他——想到这里，她的脸泛起红晕。她从前太孤独了。可是，当她坐在那儿，她忽然明白，过去几个月来，孤独感已经成为一种平常的感觉。近来，她已经不觉得孤身一人有什么缺憾。天哪，原来一直都是这样吗？她的孤独主要源于这种感觉——她应该找个男人，不然，她就会变成一个淋着雨、张望着灯火通明的房子的可怜女人。没错，本很有魅力，很有才华，而且似

乎很正派。米拉不知道瓦尔为什么会说他有点儿大男子主义，她得记着要问一问瓦尔。但要是本不喜欢她呢？要是他已经在和别人约会了呢？要是今晚什么都不会发生呢？

那也没关系。她原来的生活状态不也很好吗？她心里的压力逐渐消失了。她想，或许是因为我醉了吧。喝醉了就什么都显得不重要了。

他们去厨房吃晚饭。瓦尔让米拉坐在本和巴特中间。他们喝了一口鲜虾浓汤，赞不绝口，然后开始谈论食物。本描述了利阿努的美食。格兰特还是闷闷不乐，埋头吃着，吃完擦了擦胡子，开始讲起他母亲做的难吃的干粮。巴特笑了。

“哥们儿，你要吃过我婶婶做的干粮才知道什么叫干粮。她其实也不是我婶婶，”他对米拉说，“她只是唯一愿意照顾我的人而已。不过，她是一个很好的老妇人。她靠救济金过活，还会做意大利面。每周一她都会做意大利面，一次做很多，做好就放在锅里，也不储存起来。到了周五，哥们儿！那意大利面都快发芽了。太干了，都变成脆的了！”

他们都笑了。“你夸张了吧！”米拉说。

“不，他没有。”克丽丝以一种像她母亲那样低沉、沙哑的声音说。

“但她人很好，”巴特补充说，“她本可以不用管我的。我觉得是因为她太老了吧。她自己一点儿都不吃。她把所有的钱都给了我，让我去买衣服。”

“你的衣服确实很好看，巴特。”米拉说。

“他的品位不错。”瓦尔赞同地说。

“衣服，谁他妈的在乎衣服。”格兰特咕哝道。

话题又转向了风格的意义。风格是体现气质、个人特质、文化特点、亚文化和叛逆情绪的一种方式。他们热烈地讨论着，爆发出阵阵笑声。

说到衣服，巴特来劲了。他对瓦尔说：“你的风格就很明显。你了解自己的身体和气质，所以你选的衣服很适合你。”他转身对米拉说：“而你，穿得就有点儿保守了。但你正在进步。我很喜欢你的裤子。是什么面料的呢？”他说着伸出手，从她大腿处揪起一小块布，在两指间摩擦着。

“棉和聚酯纤维。”

“不错。你俩，”他对格兰特和本说，“你俩的风格有点儿像祖鲁人。我就不对我自己发表评论了。”

“去他的衣服。”格兰特重复着。

“你讨厌衣服，是因为你爸给了你一柜子的衣服吧。”

“我爸给我的，只有脑门上挨的爆栗。”

“我记得屁股上也挨过吧。”瓦尔说。

格兰特阴沉地盯着她：“我好像一直都在挨打。”

“那你现在应该已经麻木了。”

“看来我是唯一有个好爸爸的人，”本说，“他在铁路上工作，经常不在家。可他在家的时候，全身心都投入在家里。夏天夜里，他会跟我、我的兄弟姐妹还有我妈一起聊天。我还记得他俩坐在门外的台阶上，手拉手地聊天。”

“也许这正是因为他经常不在家。”瓦尔笑着说。

“也许吧！可是你知道的，社会学家对那些常年不在家的父亲评价可不好。”

“我小时候就喜欢我爸不在家，”巴特说，“我只见过他一次，可他把我的魂都吓飞了。我婶婶说他曾经把我妈的眼睛打瞎了，而且他对他现在的妻子和孩子也那样。”

他们说话时，米拉一直瘫坐着。她大腿上被巴特触摸过的部位还在隐隐作痛。他可能压根还没碰到，只是摸了一下裤子的面料而已。他那么做的时候，她的心跳都快停止了。他怎么敢那样？怎么敢？她感到气血往上涌，血管随着心跳抽动着，过了好一会儿才平静下来。他没有教养，不懂得男人对关系不亲密的女人不应该那么做。但她又想，假如是格兰特那样做呢？她可能会不乐意，可能会觉得被冒犯，但她也可能不太计较，归结为格兰特不擅长社交也就算了。她大腿上也就不会有这种刺痛感了。不，一定还有别的原因。她端详着巴特，看他说话，看着他笑。他多么年轻，只比克丽丝大一岁，可看上去老成许多，他竟想跟格兰特、本，甚至瓦尔较量——他通常都很听她的话。然而，凑近一些看，忽略那使他看起来老成的黑皮肤……他的脸颊柔和而圆润，就像克丽丝一样。他的眼神里透出信念、希望甚至仁

慈。明白了，问题在于他的肤色。她下意识地咬紧了牙关。她真正想要抗议的是：他怎么敢用他的黑手碰我？他的手就放在桌上的餐盘边，她垂眼观察着它。身体被那样一双黑手抚摸会是什么感觉？她侧过头，沉默了。她感到喉头有些哽咽，脑中嗡嗡作响，心底在无声地悲鸣。她突然间全明白了。

但这不是偏见，而是一种陌生感。她从来没和黑人小孩一起跳过绳，也从不曾和他们手拉手一起回家。这些年来，尽管她有一些质朴的自由思想，但她还是耳濡目染对黑人产生了恐惧之感。偏见是藏在骨子里的。

巴特的手放在餐盘边，那是一双巧克力色的、粗短而厚实的手，手掌的颜色要浅一些，几乎呈现粉色。他的指甲也很短，手指就像小孩的手指一样，无意识地自然弯曲着，看上去脆弱、可爱却又强壮、有力。米拉把自己那白皙、瘦削的手轻轻放在巴特的手上。巴特一下子转过头来。格兰特在抱怨他那讨厌的父亲。米拉小声说：“请把面包递给我一下好吗，巴特？”她拿开了手，他笑着把篮子递给她。一切就这样过去了，她又回到自己的世界里。

她在想，他是否能察觉到她因为他碰她而生气，以及她处理这种情绪的方式。如果他知道了，会不会原谅她。如果他被白人触碰的感觉和她被黑人触碰的感觉一样，那么他会原谅他，可如果他没有那样的感觉呢？毕竟，白人是统治种族。想到这里，她的眼眶湿润了。也许他不会原谅她吧。如果他察觉到了——他一定察觉到了。就算不知道她的想法，他也知道所有白人的想法。他会原谅她吗?

“你怎么泪汪汪的？”她身边有个声音说。她转向本英俊和蔼的笑脸。

“你相信宽恕吗？”

他摇摇头：“没有宽恕这回事，但也许可以忘却。”

“是啊，忘却。”

“你有什么心事吗？”

“嗯，我在想你讲的关于非洲的那些事，或那些受压迫的地方、受压迫的人，比如，黑人、女人、任何人。”她的声音渐渐微弱下来。

“只有一个办法。”他轻轻地说。格兰特和巴特正在争论合理的家庭结构问题。他们都赞同家庭应该由男性主导，每个家庭里都应该有父亲、母亲和几个孩子。除此之外，他们再也没有达成一致的地方。“那就是——对了，是独立。我不知道还能怎么说。利阿努的人民只有到了不再需要我们的时候，也就是和我们平等的时候，才会宽恕我们。”

“可那持续不了多久，也许永远不会。国家力量差别太悬殊了，因为利阿努是一个小国。”

“对，但非洲黑人国家可以成立一个联邦，我并不是说绝对的平等，而是指他们或他们的联盟能与我们平等谈判就行了。”

米拉把脸埋进掌心，突然间泪如雨下。她想，我喝多了，一定是喝多了。

“你怎么了？”本的声音中没有厌恶和不耐烦，听起来很亲切、很担心。可她还是止不住泪水，她也不知道自己为什么会哭。他将一只手放在她背上，她才抬起头来。

“你怎么了？”他又问。

“噢，上帝！生活真是太难了！”她哭出声来，一跃而起，冲进了洗手间。

20

“噢，我只是喝醉了。我很紧张，喝太多了，所以哭了。”米拉耸耸肩，装作一副满不在乎的样子。

“但我以前从没见过你那样。”瓦尔说。

她把刚才脑子里对巴特的想法说给瓦尔听，为自己的想法羞愧不已。

瓦尔冷静地听着，不时点点头。最后她说：“依我看，虽然你把巴特当陌生人、当外人，但你自己也觉得自己是陌生人。你好像在表达——男人，我想去爱你，可我能够原谅你对我做的那些事吗？好像你感觉巴特和白人之间的关系类似于你和男人之间的关系。”

“瓦尔，这太扯了！天哪，你老是根据你那套奇谈怪论来解释一切！我只是喝醉了，有点儿脆弱，为自己伤感、难过一下而已！仅此而已！”

瓦尔盯着她看了一会儿，轻轻地别开头。“好吧，对不起。”她说，她的声音听起来有些僵硬。“我得去图书馆了。”她说着，拿上书走了。

米拉坐在雷曼餐厅里，感觉有些内疚，又有些解脱。她试着调整自己。瓦尔一直对她很好。她举办派对，特地邀请了本。可为什么她非要让每个人都以她那种固执的方式看世界呢？米拉收拾书包，起身走出这栋楼。她埋头走着，一路沉思。她一会儿想再也不理睬瓦尔

了，一会儿又想晚上打电话去道歉。泪水又涌上了她的眼眶。她想，我可能精神崩溃了。了解自己怎么就这么难，这么难?

“米拉！”听到有人叫她，她抬起头来。一个人影朝她靠过来，是一个漂亮女人，长得很像年轻时的凯瑟琳·赫本。阳光下，一头蜜棕色的秀发飞扬，光泽闪闪。她又高又瘦，穿长裤和毛衣，敞开的外套在风中飘舞。是伊索。

“伊索！”

“你看起来脸色不太好啊。”

“天哪，你好漂亮。你这是怎么了？”

“这才是本来的我。”伊索原地打个转，欢快地说，“你说我怎么了？”

她们都笑了。“太好了！”米拉欢呼道，“你到底怎么搞的啊？”

“我把头发放下来，又去买了几件新衣服。”伊索咧嘴笑着说。

“天哪，如果对我来说也那么容易就好了！”

“你不需要啊。”伊索夸她。

“伊索，今晚和我一起吃饭吧。”她恳求道。她想弄清自己的问题。找个人说说，或许能帮她厘清思路。

“抱歉啊米拉，我正要去和唐·奥格尔维一起吃午饭——你认识她吗？晚上我还约了伊丽莎白。明天午饭还要和珍妮·布赖特一起。对不起啊，我听着像个自大狂。我只是太高兴了。”

米拉看着伊索。她整个人容光焕发、光彩照人。

“你在试着过风流日子。”米拉大着胆子说了一句，嘴角挂着浅笑。

“我正试着往‘风流’上靠，”伊索纠正她，“我感觉很好！我还要办派对，周六晚上，你来吗？”

“我会来。”米拉羡慕地说。

“你想让我邀请谁吗？”

“你看上去真漂亮。”

伊索像无辜的孩子一样看着她。“你真这么觉得吗？”她问，看上去有点儿吃惊。

“我真这么想的。”米拉肯定地说。伊索高兴极了。

“好，我要试一试，”她的声音有些颤抖，“反正也没什么可以失去的，对吧？”

“对的。”米拉说。她的声音很柔和，充满了瓦尔式的把人类视为受惊的可怜孩子般的慈悲，“噢，对了，你能邀请本·福勒吗？你认识他吗？”

“从非洲回来的那个嘛，认识，没问题！祝我好运吧！”伊索转身跑了。

派对上来了很多人。伊索显然每个都认识。米拉站在昏暗的客厅门口，看着他们跳舞，里面的家具都已经搬走了。瓦尔在舞池里和莉

迪亚·格林斯潘笨拙地跳着舞；伊索也在跳舞，还有马丁·贝尔、凯拉、霍沃德·珀金斯和那个长得像吉卜赛人的漂亮女孩，还有布拉德和斯坦利，斯坦利在和克拉丽莎跳舞，但她看也不看他一眼，仿佛在独舞。她跳得很棒，最后，每个人都停下来看着她跳。她跳舞时低垂着头，眼睛半闭着，黑色的长发散落脸旁，矫健的身体舞动着。她的舞蹈性意味浓厚，却并非性感。她只为自娱自乐而舞动，并非为了表演，而以一种特别的方式展现出性的愉悦。米拉看着看着，突然觉出了其中的不同，尽管她不曾像克拉丽莎那样跳过舞。她想，克拉丽莎为何能旁若无人、自由自在地跳舞呢？即使做不到旁若无人，那当你独自一人，在空旷的房间里放音乐时，就能自由自在地跳舞吗？这些天发生的每件事都让人琢磨不透。

伊索穿一件白色的摩洛哥纱裙，裙边镶着红色和金色的穗带，长发垂肩。她的脸就像电影里那样时刻变化着：先是戴着帽子和眼镜、抿着嘴的腼腆女孩，当她揭开帽子时，飘逸的金发便散落下来；当她摘掉眼镜、脱下军装式夹克时，又成了一个性感尤物。伊索的转变没有那么戏剧化，但那披肩的长发，让她的脸庞看起来更加饱满；深肤色和华丽的衣装，让她之前那张女学究般的脸上多了几分高雅、智慧和成熟。米拉走了进去。

“来啊，”伊索说，“该你试试了。”她伸出了手。

“我肯定会像个傻瓜一样，不知道怎么跳。”米拉拒绝了。

“跟着音乐摆动你的身体就好了。”伊索说着拉过她的手，温柔地引导她起舞。

起先米拉有些窘迫，但当她意识到没人注意她时，她的尴尬和忸怩便逐渐消失不见了。音乐一响，她就沉浸了进去，忘我地融入音乐的节奏和气氛中。伊索离开她去了别处，凯拉又向她靠过来，她们笑嘻嘻地看着对方，跳起了双人舞。她又陆续和布拉德、霍沃德、克拉丽莎共舞。她开始领略到这种跳舞方式的妙处。完全的自由，没有固定的舞伴。她不用依靠别人，不必因为舞伴笨手笨脚、在她要旋转飞跃时对方却原地不动而懊恼。她可以想怎么跳就怎么跳，无论跳到哪里，都有人与她做伴。她在一个集体当中，是其中的一员，他们同在一起，都在为自己身体的韵律和节奏感而发自内心地喜悦。她蓦地闭上了眼睛，再睁开时，眼前是瓦尔的脸。瓦尔正在兴头上，可当她看见米拉时，面色微微一沉。米拉觉得很受伤，因瓦尔的受伤而受伤。她朝瓦尔靠过去，手臂绕在瓦尔肩上，对她耳语“对不起，对不起”，接着又回到原地继续。瓦尔耸耸肩，咧嘴笑了。她们携手共舞，又各自舞动到了别人面前。

这是一支累人的舞。过了一会儿，米拉离开舞池去找啤酒喝。厨房几乎是空的，只有克拉丽莎的丈夫杜克靠着冰箱站着，还有两个她不认识的人在角落里低声聊天。米拉请杜克让开，好拿啤酒。

“你看上去有点儿茫然。”她说。她明白那种感觉。

杜克是个体格魁梧的人，也许再过几年他就会发福。他白白胖胖的，看上去就像一名退役的足球队员。其实，他是西点军校的毕业生，最近刚从越南回来，现驻扎在新英格兰地区。

“呃，我理想的度过周末的方式，可不是参加哈佛的派对。”他说。

“你来这儿的时候是什么感觉？毕竟，剑桥是和平运动的中心。”

“这对我没什么影响，”他严肃地说，“我希望战争结束。”

“你在越南有什么感受？”

他不动声色地说：“我只是在做我的工作。我不在前线，可我不喜欢这场战争。”

虽然米拉不太喜欢他的长相，但她现在不由得同情起他来。他也陷入了困境。她好奇他是什么感觉。

“你一定觉得很难熬吧。”她同情地说。

他耸耸肩说：“不会，你不能把所有事情混为一谈。我相信这个国家，我相信一支训练有素的军队。有时候，政治家会犯错，可你只需要做好自己的工作，希望政治家们能改正错误。”

“但假如你的工作是杀人呢？假如你觉得那是违背道义的呢？”

他露出困惑的表情：“我的工作又不是捍卫道义。况且你怎么知道什么事是违背道义的呢？”

“假如你在德国，他们让你把犹太人赶进火车，送往集中营呢？”

他看起来有些烦了：“这根本不是一回事。你们这些人总是把事情看得太简单。这场战争之所以不好，是因为很多美国人在战争中牺牲了，而且他们的牺牲什么都没换回来。我们花费了数百万美元，这些钱全都打水漂了。”

“我明白，你打算继续留在军队里吗？”

“也许吧。军队生活很好，我喜欢。我甚至很喜欢越南，我在那儿买了一些好东西，有时间你过来，我一定拿给你看看。有雕塑、地毯和漂亮的版画。其中有一幅……”他细致地描绘了一幅又一幅画，历数它们的题材、色彩和线条，“它们真的美极了。”

“是啊。这些画是超现实的，而现实往往是相反的。”她呷了一口啤酒说。

“我可不那么认为。”然后他又长篇大论了一番他所处的现实。他讲了瞄准器、来复枪、绘图法、图表、绘制地图，以及士兵与武器相关的新发明。他很能说，口才也算不错。米拉有种说不清道不明的感觉，他似乎有点儿居高临下。他的语气和用词，都是在用专家的口吻来教训一无所知的外行。虽然确实如此，可他的语气很讨人厌。她在想，如果她给他讲上十分钟的英语韵律学，他是否受得了。

“是的，但我的意思是，你之所以喜欢那些画，是因为它们超越了现实。”

“管他那么多呢！这些画可价值不菲。”他大声说道。然后又细致地解释每幅画花了多少钱，他回国后它们又能估价多少。“还有那些地毯，”他接着说，“我拿着它们去了三家交易商那儿……”

米拉感觉有些麻木了。杜克真的不懂交谈。他是一个喜欢自言自语的人，他可能和任何人都无法对话。他会以居高临下的口吻说话，但既然他在军队里，他当然也会低声下气地说：“是的，长官，敌人部署在……”

她环顾四周。厨房里没别人了。她又拿了瓶啤酒。她不知道该怎么找借口离开。杜克现在又讲起了计算机的使用。他滔滔不绝，说得

天花乱坠，她试着认真听。过了很久，她问：“可重点是什么？我是说，你到底想表达些什么？”

他似乎并没有明白她的意思，继续絮叨着，但他说的那些对她来说毫无意义。

“我的意思是，你得有一个计划或是一个目标吧。你做这些工作，到底是为了什么？”

“当然是为了了解计算机的用途，掌握它的操作方式啊。”

“只要手段正确，结果和目的相反也没关系吗？”眼看他又要扯远，她只好打断他。

“你说什么？”

“你没有目的只有手段，那计算机对你来说不过是个大玩具罢了。”

“米拉，这是很严肃的事情。”他强压着怒火。

幸好，这时瓦尔进来了。她红着脸，拍着胸脯说：“像我这个年纪，以我这个体重，一天抽三包烟——这种年轻人才干得出来的事情我再也不能干了！”她说着伸手去冰箱里拿东西。

一个长相英俊、面相和善的年轻男人跟着她溜了进来。他站在摆在橱柜上的一堆汤罐旁，一副看得入迷的样子。

“在欣赏家庭自制的波普艺术吗？”瓦尔打趣道。

“这个造型很……有趣。”最底下一排有五个罐子，再上面一排有三个，最顶上有一个。

“你觉得沃霍尔会从中受到启发吗？”

“不，但也许我能参透事物最深、最神秘的本质。”

“你是在学康拉德。”米拉说。

“不，是学梅勒的《我们为什么在越南》。”

“你是不是从那些罐子里听到了雷鸣般的呼喊？”

“当然。‘遂了我的愿！喝下这泔水！’”

一大群人拥入了厨房。哈利和一个奇怪的胡子男进来拿啤酒，他们站在那儿交谈了一会儿。米拉在一旁听他们说，但她已经知道，最好别和哈利说话。他可能确实像凯拉说的那样聪明，而且他很英俊，瓦尔说他这种类型是“来自瑞士阿尔卑斯山的纳粹”，高个子、金色头发、表情严肃，经常穿一件滑雪衫。但哈利只谈论物理方面的话题，基本不会谈及其他。只要有人乐意听，他就能无休止地讲下去，这时的他还算有趣。可是，他和杜克一样，总是自说自话，将话题扯远。他不会谈论天气、食物、电影或人物。其他人说起这些话题时，他就默不作声。米拉在一旁听着，她想看看，接下来他会和陌生人掰扯些什么。他注意到了她。

“你好，米拉。这是唐·埃文斯。他来自普林斯顿，是来这里参观的。我们是在阿斯彭认识的。”

“我听出来了，也是一名物理学家吧。”她对他笑了笑说。

他也回她一个礼貌的微笑，然后就转头和哈利说话。他说着说着，哈利忽然打断他，纠正了些什么，他就又解释一番，继续往下说。哈利再次打断他，纠正了些什么，他就再解释几句，接着往下说。就这样循环往复。他们根本不是在交谈，而是彼此都想胜过对方一筹。他们的谈话不是为了达成某种共识，也不是为了探索某种真理，而是为了炫耀，是两个人同时在自言自语。米拉觉得厌倦，于是转身走开。杜克还站在冰箱旁边，他突然插了几句。那两个人停下来，看着他。哈利说："我们去卧室吧，那里安静些。"说完三人一起离开了。

厨房里人越来越多。克拉丽莎和凯拉在和那个长得像吉卜赛人的女孩说话。米拉凑上前去，她们向米拉介绍了那女孩，她叫格蕾特。

"嗯，我看见你和霍沃德·珀金斯跳舞了。"米拉笑着说。

格蕾特扮了个鬼脸："他到哪儿都跟着我。"

"可怜的霍沃德，"凯拉说，"得有人对他好点儿。我去好了！"说完离开了厨房。

格蕾特翻了个白眼："我觉得她不知道自己会面对什么吧。"

她们谈论起研究生的必修课，这是她们眼下比较感兴趣的话题。米拉发现，屋子里的年轻女孩都没有穿胸罩。这好像是一种新时尚，可她觉得有些不雅，都能看到她们胸部的轮廓了。

克拉丽莎非常严肃地说："我觉得文学很有趣，我喜欢文学，但有时候，我觉得周围的世界如此混乱，而我们所做的一切似乎毫无意

义。你会觉得是不是应该去做一些更具体的事情，能将社会引向正确的轨道，而不是把世界拱手让给那些只在乎权力的人。”

“我觉得你做不到，”格蕾特说，她长着一双敏锐的眼睛，“除了时尚，一切都不会改变。”

“时尚也很重要，”米拉说，“它们也有意义。我的抽屉里放着一堆白手套，它们正在渐渐发黄。”

“什么意思？”格蕾特问。

“嗯——社会环境正在变得轻松和随意，我们不再像以前那样注重给别人留下的印象了。”

“我觉得，我们还是像以前一样注重自己留给他人的印象，只不过方式变了。”格蕾特反驳道。

这时，瓦尔来到她们身后：“我的天哪，一切都还是老样子。男人们在一间屋里谈论世界的未来，女人们在另一间屋里谈论时尚。”

克拉丽莎笑着问：“哪些男人？”

“你老公算一个。还有哈利和那个从普林斯顿来的人。他们在谈论用电脑技术来预测国家的命运。他们都想加入规划美国未来的智囊团。上帝救救我们，让我们有多远躲多远吧！”

她们都笑了，就连克拉丽莎也笑了。米拉想，她是怎么看待自己丈夫的呢？他们似乎完全不是一个类型的人。“他们一定在讲一个特别现实的世界吧，”克拉丽莎笑着说，“杜克只知道那些。”

“他的名字是怎么来的？”

克拉丽莎歪了歪头，说：“他本来的名字叫马默杜克，但那就是一个不能说的、黑暗的秘密了。”

她们又说回了时尚的话题，开始讨论它是否有意义。

“我始终认为，时尚的变化是有意义的。”米拉说，“如果一个女人出门时必须穿紧身褡，穿摇摇晃晃的高跟鞋，花几个小时梳妆打扮，那么多少能看出女人在社会中的地位和阶层。”

“没错。”格蕾特皱着眉头说，每当她认真思考的时候，就会皱起眉头，在深色的眉毛间形成一道深痕，“不过，时尚变得更轻松、随意并不一定意味着社会阶层就不存在了，或者女性的地位有了较大改变。”

她们全都参与进来，讨论得很热烈，屋子里不时爆发出阵阵笑声。就在这时，本出现了。

“请问，派对是在这里吧。”他笑着说。

米拉朝他灿烂地一笑，因为她现在感到很快乐、很尽兴。她接着把刚才的话说完：“我们正享受着比过去更大的自由，可以体验的东西也越来越多了。你可以穿牛仔裤，把头发放下来，尝尝被当成‘嬉皮士’的滋味；你也可以穿上毛皮大衣和高跟鞋去邦威特百货，领略当贵妇的气派……总而言之，现在比过去更自由了。”

“拓宽思维的边界！没错！”瓦尔应和道，“这是唯一可能出现的进步。凡是被我们称作进步的东西，其实只是变化而已。这些变化不见得比以前更好，可进步是存在的，拓宽思维的边界，这就是一种进

步。想想看，在原始穴居人眼里世界是什么样的，一定危机四伏。我们逐渐适应了大部分恐怖之物，随后就产生了基督教……”

“那可真是一次飞跃。”克拉丽莎笑着说。

本轻轻碰了碰米拉的胳膊，轻声问：“想喝点儿什么吗？”

她转身看着他的眼睛，那是一双温柔的金棕色眼睛。“好啊。”她含情脉脉地说。

“啤酒？还是葡萄酒？”

“基督教的出现是一次巨大的进步：它使我们产生了负罪感。问题是这种负罪感却让我们表现得比以前更坏……”

米拉心醉神迷地站在那儿。手臂上被本碰过的地方还有一丝酥痒。他回来的时候，递给她一杯葡萄酒，自己也拿了一杯。他就站在米拉旁边，边喝边听瓦尔说话。

“我们现在要做的，是走出这种负罪感，找到我们做事的真正动机。因为动机不是罪恶，我们无法得到自己真正想要的，才会退而求其次，去伤害别人，希望别人也得不到。如果我们知道自己真正想要的是什么，并且接受自己有这种想法，那我们就不会去做坏事了。”

“听起来不错，”克拉丽莎笑着说，“只是有些小小的漏洞。想象一下，如果原始人根据自己的感情行事——”

“原始人并不喜欢战争。”瓦尔打断她。

“那那些战争面具和战争舞蹈是怎么来的？”格蕾特质问道。

“他们不喜欢打仗，但得做好打仗的心理准备——现在的军队也还会这样做，”克拉丽莎大声说，“他们打仗，因为侵略是出于生存需求。战争有一定的经济基础。”

“除了经济基础，也有心理的作用，否则，人类早就步恐龙的后尘灭绝了。战争并非正当的形式。我可以承认我喜欢侵略，我觉得心理上有种快感，这才是我要表达的。如果我们能找到侵略欲或性欲的深层心理根源，并接受这种心理，不再试图去隐藏它们，那么，我们就能想办法用合理的方式来发泄，降低它们的破坏性。”

“但我们要怎么找出那些深层动机呢？”格蕾特问。瓦尔的话并没能说服她。

“科学、实验。不过我自己是知道的。”

大家都笑起来。

“我不知道，”克拉丽莎若有所思地说，“依我看，根本矛盾就是自发的情感和理性、社会秩序、社会阶层、习惯之间的矛盾……”

“在情感面前，秩序是丑恶的。”米拉热诚地说。她语调充满激情，没有丝毫的窘迫。她的意识都集中在她身边的本身上，在他露在卷起的袖子外面的、长着汗毛的黝黑手臂上。她几乎能感觉到他身体的温度，闻到他身上的气息。“但同时，一切又都是秩序。还有什么无秩序的东西吗？只不过秩序的种类不同罢了。我根本不相信真的有‘无政府主义’。”

“无政府主义，”本对她说，“是一幅立体派[(149)]的画作。”

大家都兴奋地嚷起来：“快点儿解释，注释，做文本分析！”

“没错，无政府主义只是另一种秩序而已。一伙穿着黑夹克的飞车党在小镇里横冲直撞，这可能是恐怖的，但并非无秩序，这伙人里肯定有一个头头，他们骚扰的小镇也有领导者。这是两种不同秩序之间的冲突。无政府主义的威胁大多是用一种新的秩序来替代现行的秩序。我得承认，只有一种秩序的生活，比有两三种秩序的生活更容易些，但如果只有一种秩序的地方是一个集权国家，就不是这样了。总之——我查了一下词典，无政府主义的意思是‘没有统治者’。从政治角度很难想象没有统治者会是什么样。但如果换一个角度，就不难想象了。”他笑着说。

大家都饶有兴致地听着，可米拉并没有完全在听本说话。她垂下眼帘，盯着他的手臂，看他握着杯子的手。在薄薄的白衬衫下，他的肩膀看起来宽阔而结实；他的手很大，手背上长着深色的汗毛；他的手指粗壮，但仍很精致；他的头发浓密、黑亮。她不敢看他的脸。

“想象一幅画桌子的古典主义画作。你看到的是桌面和桌上放的东西：桌布、一碟水果、一瓶花、面包和奶酪。如果桌布很长，你甚至连桌腿都看不见。或者，再举一个例子——一栋建筑。你看到的是它的正立面，如果你不绕过去，就看不到它的后面。如果是一栋写字楼，那么它的背面可能不怎么好看，那里有滑动式大门和旋梯，是这栋建筑的仓储区。可就算你看到了背面，也看不到支撑着这一切的地基、地下室和内部骨架。嗯，我们对社会的看法通常就像是这样。”

米拉抬起头看着他。他神采奕奕，眼睛明亮。他正乐在其中，享受着听众对他的注意。他的脸宽阔而圆润，颧骨凸出，眉毛呈暗褐色。他看上去很热切。

“在过去和当前的社会中，人们只会注意到社会上层的人。我们注意那些有钱、有权、有名的人。他们会制定规则、标准、生活方式和时尚，为社会定下基调，好像整棵植物已经设计好了，要开出像他们那样的花。可是，开花只是植物生长的一个阶段，这棵植物的目的是生存和繁殖。开花只是这个过程中的一步。对整个过程来说，植物的茎、桌子的腿、建筑的基柱都是整体的基础。根、桌板和建筑的墙面也一样。就像在社会最底层的人：他们必不可少，却很少被注意，他们不会被赞美，却会被依靠。

“而在立体派绘画中，所有元素都很重要，都会被关注。就连桌子的底部、抽屉的内层和桌子周围的空间也一样——每样东西都能被看到、被全面地看到，都能表现出它的重要性，都被给予了存在的空间。桌面和花朵并非画面的中心，画面呈现的是一个整体。社会也可以像这样。法律为人民，而不是为财富而制定，政府也可以有不止一个主要统治者。在立体派绘画中，没有哪一个特别的细节占据画面的主导地位，而整体仍然是和谐的。每个群体、每个人，都被赋予自治权、自己的空间，这是可能的。基础和顶层可以同样重要。”

“如果还有顶层的话。”格蕾特插嘴道。

“只要有桌子，就一定会有桌面；只要有建筑，就一定有正立面。总会有一些人比其他人更出名，但每个个体也都有属于自己的空间。”

米拉争辩说：“可是在立体派画作中，物体都不是待在自己的空间里，而是侵占了其他物体的空间。所有物体都重叠在一起。”

“是这样吗？”本轻快地吐了口气，“那就更好了！因为在日常生活里，我们每时每刻都在侵犯和扰乱他人的空间——如果不是这样，生

活就太枯燥无味了。我们说话和做事的时候是这样，我们触碰彼此的时候也是如此，所以，我们学着去侵占一点儿对方的空间，却也知道什么时候该回到自己的空间里来。我们会在交往中学习和谐共处。”

克拉丽莎摇了摇头说：“本，我愿意相信你说的是有可能的，但我不相信矛盾可以消除。”

“我们并不想消除它。矛盾是一个很好的东西，我们因它而成长。我们只是学着去接纳它，去调和它！”他笑着说，看起来情绪很高昂。

克拉丽莎思考了一下，说：“是这样。不过这不就是人类几个世纪以来一直在做的事情吗？游戏、体育、辩论，等等，不都是试图让侵略心理合理地发泄吗？”

“是的，”瓦尔插嘴道，“可与此同时，人们一边虔诚地说侵略是不对的，一边又吹捧那些英雄、武士和杀人者。”

“也对。”克拉丽莎若有所思地说。但她并未完全信服。

“现在到了我们厘清思绪，认清动机，走出道德分裂症的时候了，”瓦尔对本说，“人应该按照自己的本心去行动。”

大家马上热烈地讨论起来。米拉轻轻碰了碰本的胳膊，待他转过头来，便立刻缩回去，像被灼伤一样。他微笑着看着她。他注意到了。

“本，你说得真好。”她说。

21

那晚，米拉有些兴奋过头了，本也是。记不起是谁提议，或许根本没人提议，只是自然而然地——他坐上她的车，送她回家。他目送她走上台阶，她邀请他上去喝一杯。当然，他欣然应允。

他们上楼时手挽着手，笑个不停。他们沉浸在一个完美的世界里，千方百计让对方犯傻，他们讲着笑话，笑出了眼泪。米拉笨手笨脚地摸索着钥匙，本从她手里接过来，却又掉在地上，两人傻笑着，重新捡起钥匙，打开门。

她倒了两杯白兰地，本跟着她进了厨房，靠在橱柜上，一边看着她倒酒，一边跟她聊个不停。他跟着她走出厨房，走进厕所，直到米拉惊讶地转过头，他才反应过来，“哦”了一声，笑着退了出去，站在门外，继续隔着门和正在小便的她说话。她出来后，他在沙发上紧挨着她坐下，用明亮的眸子盯着她，两人一边聊天一边笑。他站起来去厨房续杯，她也跟进厨房，靠在橱柜上看着他。他也一边倒酒一边看着她，直到杯子里的酒溢出来。这次回来后，他们坐得更近了。那一刻，无须预先准备，无须深思熟虑，他们握住了对方的手。没过几秒，本就俯在她身上，嘴唇在她脸上疯狂地寻找着什么，仿佛他要找的东西并不在她脸上，他就一直那么寻找着，她也一样。此刻，他的身体已经压在她的身上，他的胸膛压着她的胸部，他们的身体亲密地贴在一起，突然有了一种圆满的感觉。她的胸部被他压着——他们同时感到了柔软和坚硬。他们的脸贴在一起，两张嘴唇相互搜索着，时而张开，像要吞噬什么，时而温柔地摩擦着。他们轻轻摩挲着对方的脸颊，像孩子一样，只为了感受彼此的肉体。尽管他刮过胡子，她的

脸颊依然感到微微刺痛。他捧起她的脸，紧紧地、占有般地、温柔地捧着，他埋下自己的脸，紧贴在她脸上，像一个饥饿的人焦灼地寻找食物一般。然后，他们一同起身朝卧室走去，紧紧地贴在一起，宛若一体，就连狭窄的过道也没能将他们分开。

对米拉来说，本的爱抚如同打开了一个新的维度。他热爱她的身体，只此一点，就令她感到极度快乐，像发现了新的海洋、高山和陆地一样。他热爱她的身体。他一边帮她脱衣服，一边迫不及待地亲吻她，爱抚她，按捺不住地发出一阵阵呻吟。相比之下，她要安静一些，可她在帮他脱衣服的时候，也用眼睛爱抚着他的身体。她的手游走在他那光滑的背上，从身后环抱住他，亲吻他的背、他的脖子和他的肩膀。他把腿缠在她身上，覆盖住她，紧紧地抱住她，亲吻她的眼睛、她的脸颊和她的头发。她轻轻抽身，拿起他的手，放在自己唇边。他也握住她的手，亲吻她的指尖。

他向她压过来，她平躺着。她感觉自己的身体漂浮在海里，在一波温暖而轻柔的海浪上，而这海浪并不会淹没她，可她此刻不在乎自己是否会被淹没。之后的一切发生得悄无声息，仿佛只在瞬息之间。一阵强烈的自怜情绪袭上她的心头，眼里蓦地充满了泪水。不，不，不应该又是这样，不能又和以前一样，这不公平。难道真的是她的问题吗？他伏在她身上，紧紧地抱了她很久，而她则有时间咽下泪水，重新挂上笑容。她轻轻地拍了拍他的背，提醒自己，至少这一次，她从中感受到了快乐，也许这是一个好的征兆。就算还差一点儿，他也给了她前所未有的身体上的快感。

过了一会儿，他侧过身紧贴着她的身体。他们点燃香烟，呷着白兰地。他问起了她的童年：她小时候是什么样的？她很惊讶。只有女人才会偶尔问这样的问题，男人是不会的。她很高兴，于是躺下来，

开始讲述她的童年。她讲得很投入，仿佛真的回到了那个时间、那个地点。她的语调随着话题的变化而变化着，她五岁时，她十二岁时，她十四岁时。她几乎没有注意到，他什么时候又开始爱抚她的身体了。他们相互触碰对方，已经显得自然而然。他轻轻地抚弄着她的肚皮和肩膀。她熄灭烟卷，开始抚摩他的肩膀。然后他又靠在她身上，亲吻她的小腹，抚摸她的大腿和大腿内侧。她燃起一股前所未有的强烈欲望。她把身体交给他，任由他摆布。一种被动之下的销魂感，让她的身体仿佛漂进了海洋的最深处。只有肉体，只有感觉，就连这房间也不复存在。最后，他像一朵花一般，盛放后凋零，落在她的背上，叹息着，汗湿的脸贴着她的背。

她转过身，向他伸出手，将他抱在怀里。他伸手揽过她，他们并排躺了很久。然后，他们移动了一点点，看着对方的脸。他们互相抚摸着，相视而笑。他们紧紧地拥抱对方，像朋友而非爱人那样。接着，他们站起来，本去浴室拿卫生纸，他们擦干了自己的身体和床单。本又回去往浴缸里放水。米拉则靠在枕头上抽烟。

“快，姑娘，起来了！”他命令道。她吃惊地看着他。他伸手揽过她，把她从床上拉起来，吻了她一下。然后，他扶她站起来，两人一起去了浴室，两人都撒了尿。那时，水已经放满了。本已经把米拉的沐浴露倒进水里。浴缸里冒着泡，散发出清香，他们一起进去，弯曲的膝盖交叠在一起。他们温柔地往对方身上泼水，然后躺回去享受温暖的水，时不时互相抚摸着。他们为对方擦干身体。米拉穿上一件厚重的毛巾浴袍，本裹了条浴巾。

“我饿了。”她说。

“我饿死了。”他说。

于是他们一起把冰箱里的所有东西都拿出来，做了一顿大餐，有犹太腊肠、菲达奶酪、煮老的鸡蛋、西红柿、黑面包、淡黄油、半酸的咸菜、大个儿希腊黑橄榄、西班牙生洋葱和啤酒。他们把这丰盛的大餐搬到床边，一边享用一边喝酒、谈笑，一边轻轻地用指尖触碰对方。他们把盘子和啤酒罐全放在地板上，本把脸埋进米拉的胸膛摩挲着。可这一次，她把他推倒，自己坐到他身上去，不让他动。她亲吻、爱抚着他的身体。她弯下腰，紧紧抓住他，两人一起呻吟。终于结束了，他们筋疲力尽。

他们又躺回凌乱的床单上。躺了一会儿，米拉点燃一支烟。本坐起来，把被子整理好，枕头拍蓬松，在她身边躺下，盖上被子和毯子，凑过去抽了一口她的烟，头枕在她的臂弯里，躺在那儿笑。

已经凌晨五点了。晨光熹微，窗外透进一缕淡蓝色的天光。他们都不觉得疲惫，扭头看着对方，久久地微笑着。本又抽了一口她的烟，然后她就熄灭了烟卷。她伸手关掉灯，和本一起舒舒服服地躺进被窝里。他们四目相对，身体缠绕在一起，慢慢睡着了。直到早上醒来，他们的身体还交缠在一起。

Volume 5

01

很奇怪，把这些都写出来以后，我才明白了一些之前不曾明白的东西。一切标志着米拉和本关系的迹象，从一开始就已经存在了。他们的关系仿佛是在一个模子里形成的。可就算知道了，我也不知道该说点儿什么。又有哪些关系不是在模子里形成的呢？在克拉丽莎与杜克离婚一年以后，杜克非常想复合，于是恳求她相信他已经改变了，变得更加体贴，不那么以自我为中心了。我还记得克拉丽莎说："他说他已经变了，或许是吧。可在我心里，他还是原来的样子。我觉得，我永远会那样看待他。所以，即便我能忍受回到他身边，我也会把他变回原来的样子，因为我已经对他形成了那样的期望。更何况我是不会回去的，哪怕他真的改变了——但那是不可能的。我们已经没救了。"

人是无法改变、无法同步成长的，这是一种绝望的想法。如果真是这样，那么，人们每隔五年左右就得重新结一次婚，就像签合同一样。去他的。别再有新的规则了，我们已经受够规则了。可如果各种关系都已经有固定模式，那人们如何在一起生活呢？如果时间能带来变化，那么，在一种模式里的变化，要么会彻底推翻模式本身，要么会伤害到两人之间的关系。

可人和人还是会生活在一起，男人和女人也好，女人和女人也好。古代那些家里挂着蕾丝边窗帘的女人，穿着人造丝印花裙子和高跟鞋去超市买半打鸡蛋、四升牛奶和两块羊肋排。这些女人会像我所

认识的那些人到中年的已婚女人一样，在黄昏到来时安静地坐着，对梅布尔或米妮咬牙切齿吗?

“女人之间通过相互中伤来发泄怒气。”这是瓦尔常说的一句话，她的声音犹在耳畔。梅布尔有许多讨厌的习惯，比如偷窥所有米妮信件的写信人、从不打扫沙发后面的灰尘和削土豆皮时不细心。除此之外，梅布尔洗完澡后，喜欢用很多爽身粉，弄得浴室的地板上满是粉尘，米妮的鼻子受不了这些粉尘——这些习惯就像一把把刀子向米妮掷过来，令她欲哭无泪、欲诉无门。当然，梅布尔会声泪俱下地控诉道，米妮也没好到哪儿去。当有人给梅布尔打电话时（这可不常有），米妮总会问是谁打来的，真是爱管闲事。米妮动不动就拿出她的嗅盐，好像她很脆弱似的，其实她壮得像头牛。邻居家发情的狗在她们院子里的草坪上与一条流浪狗有过接触，这都能引起她的哮喘。可米妮都七十四岁了，她之前一定是见过这种事的！还有，米妮读完报纸后，从来，从来，从来不会放回原处，这点就足够把人逼疯了。

她俩只要听到虐待儿童的新闻就会啧啧批判；当电视上出现色情画面时，她们都会闭紧嘴巴扭过头去；她们每天吃罐头汤和鸡蛋，每隔三天吃一根羊排或汉堡，毫无怨言，因为她们的社保和退休金只够买这些；她俩都不赞成抽烟、喝酒和赌博，也不喜欢有这些习惯的女人；她们都喜欢薰衣草、柠檬油和刚洗好的床单的香味；她们都不想学那些年轻女孩那样，把头发烫卷，而是每周花一点儿零用钱，去把头发定型、染成暗色；她们都不会衣衫不整地出门，哪怕只是在家附近散散步；每天早上，那镣铐般的紧身褡和易破的长筒袜都会让她们那骨节粗大、饱受关节炎之苦的苍老手指挣扎一番；她俩都对曾经的邻居鲍姆一家记忆犹新。

这样的生活就够了吗?

街对面住的是格蕾丝和查理，他们也都七十多岁，结婚有五十多年了。他们也一样。只是，格蕾丝会因为查理每天要喝三罐啤酒、然后不停打嗝而生气，查理会因为格蕾丝不让他看他喜欢的电视节目、非要看那些愚蠢的游戏节目而生气。他们都为整洁的草坪而骄傲——“不像有些人家的草坪”，他们特意强调——然后，四个人一齐看向街头的马利根家。

可是，这样的生活就够了吗?

是什么让人与人在一起？我们为什么要这么讨厌彼此？我这么问，不是想要你虔诚地摇着头说，我们当然不应该仇恨自己的同胞。确实如此。但我想知道的是，为什么？因为这是生存所必需的，就像呼吸一样自然？好吧，这个理由我可以接受。而在内心深处，我们真正的困惑是：我们为什么要爱和恨？我们究竟要怎样一起生活？我不知道。我已经告诉过你，我独居。

要因为男人对待女人的恶劣行为而责怪他们很容易，但这让我有些不舒服。这和五六十年代出版的那些书里所说的太相近了，那些书里说，一个人生活中的所有毛病都是他母亲的错——所有的。母亲成了新的恶魔。可怜的母亲们，如果她们知道自己有这能耐就好了！她们是“阉割者”和“扼杀者”，仿佛是自愿成为恶魔的奴仆的。无论如何，女人生活中的许多痛苦都跟男人有关，这倒不假。无论是个人空间还是社会阶层，他们都将女人排除在外，将她们置于从属地位。

可只是这样吗?

如果说，有谁有幸过上美好的同居生活，那非米拉和本莫属。他们有足够的智慧、经验、声誉，以及生存空间——你也可以管这叫机

会或特权——去考虑他们想要什么，并争取实现它。所以，他们之间的关系可以说是一种典范。至少在那时看来确实如此。这种关系看起来如此理想。维持它的奥秘在于，既亲密，又自然，既可靠，又自由。而且，他们能够将这种关系维持下去。

米拉和本是在四月成为恋人的。那是米拉在剑桥度过的第一个四月，她的心情与周围的景色极为相称：树上冒出小绿芽、院墙里覆盖着连翘和紫丁香。阳光渐暖，绿芽逐渐绽放，在高低不平的红砖墙上投下绿色的影子。山茱萸和紫丁香的幽香沿着布拉特尔街飘下来，沿着花园街和康科德飘散开来，甚至覆盖了人山人海的哈佛广场。人们敞开夹克，走在街上，捧着一束从布拉特尔街的花店买来的水仙花，拿着一张从库普商店买的海报，或握着一个从“妮妮家”买的漂亮苹果，每个人都笑脸盈盈，悠然自得。

米拉在为综合课复习，同时准备毕业论文；本则在整理他从利阿努带回来的十箱笔记。他们几乎每天都见面，一起在法式蛋糕店、皮罗施卡餐厅或格伦德尔餐厅吃午饭或喝咖啡。有些餐厅设有户外餐桌。手头拮据时，他们就在教职工餐厅见面，喝一杯——本和另一个助教可以在那里记账。他们总是把身上最后一毛钱都花出去。

米拉工作进展十分顺利。她和本的关系让她有了一种家的感觉，使她心中释然。她可以专注工作几个小时而不觉疲惫，不会像以前那样，工作一会儿就要起身在房间里走走，或去怀德纳图书馆的顶楼透透气。她可以像以往那样有条不紊，同时不会觉得自己空有秩序却没有生活。

这对情侣每周末都腻在一起，像在度长期蜜月。每周六晚上，他们都会出去吃晚饭，他们尝遍了剑桥每家美味的餐馆。他们吃过鳄梨

沙拉酱、四川炒虾球、蔬菜咖喱、加了洋蓟的希腊羔羊肉和鸡蛋柠檬沙司；吃过各种各样的意大利面、茄子酱、酸辣汤、醋焖牛肉、乳蛋饼和煨兔肉；某天晚上还品尝了法式鸡肉炖蘑菇。他们还在教职工餐厅吃过水牛肉。他们尝遍了各国美食，走遍了周围的每个角落。他们觉得一切都很美好，简直妙极了。

到了周日，剑桥的大多数餐馆都歇业，他们就在家里做饭。有时候，这会变成一个大工程，比如本坚持要做惠灵顿牛柳，他会花上一整天的时间去准备，最后还把厨房弄得乱七八糟。更多时候，他们做的饭很简单：奶油烤菜、法式薄饼、意大利面，或者沙拉。他们要么邀请朋友到家里来，要么用米拉以前买的立体声组合音响放音乐，独自享用。

每个周末他们都照例要做爱，还会玩角色扮演游戏，扮成老电影里的人物。她当凯瑟琳大帝，他就当奴隶；他当酋长，她就当女奴。他们兴致盎然地扮演着，根据自己的受虐幻想来扮演自己喜欢的角色。就好像重回童年时代，玩过家家，扮演牛仔和印第安人。这解放了他们的想象，让他们可以自由地过曾经不敢想的私密生活，他们仿佛在化装舞会上穿上了曾封存在潜意识深处的服装。

他们长时间地散步，从查尔斯路走到清新池，再一路走到自由大道，最后在北端的某个意大利咖啡馆或冰激凌店门口停下来。他们无所不谈，从诗歌、政治、心理学理论，到做煎蛋饼和养育孩子的最佳方法。他们在大多数问题上意见相同或价值观相符，这使得他们的争论内容丰富而令人兴奋。而且，到了这个年纪，两个人都知道，存在小分歧才能使讨论更加有趣。

五月，有人组织了一场大规模的学生反战游行，活动组织者比瓦尔和本所在的和平小组更加激进。哈佛园里挤满了学生，抗议者们围着大学楼，拿着扬声器朝人群喊话，鼓动学生罢课。他们的声音在哈佛园里回荡：用暴力的手段阻止战争是道德的，因为战争是不道德的，这就是他们的主要观点。米拉一边听着，一边观察着人群。人们站在那里，有人若有所思，有人和讲话人争辩起来，讲话人试着公允地做出回应。可他们的论据本身就是不合逻辑的：他们说，他们占领大学楼是违法的，违法就是违背道德；可当法律支持不道德的战争时，不违法就更加不道德了。

米拉对这次行动不以为然。这就是一场智力游戏，是有欺骗性的——说话人坚称自己的行为合理，但它并不真的合理。真正的冲突在于政府与军队的权力和年轻人脆弱的血肉之间，而这种冲突在她看来并不是真正的革命。革命是在勇气中，在强烈的愤怒、持久的忍耐和对自我的极度泯灭之中发生的，只有这样，才会有彻底的反叛。阿尔及利亚和古巴的领导者们，或许曾坐在一起，想办法证明推翻政府是符合道德的、是明智的，但他们的革命冲动植根于他们的现实生活、他们所耳闻目睹的一切——多年来看着人民所受的压迫，为了反抗这种压迫，他们情愿牺牲自己的生命。那些站在台阶上，手持麦克风拼命鼓动别人的年轻人固然也有一定的道理，他们也在全力以赴，哪怕声音已经嘶哑也要继续高喊，希望把自己的理念传达给更多的人。但他们的观众并没有忍饥挨饿，并没有生活在恐惧当中；他们的家人依然在斯卡斯代尔平平安安地活着，没有死于枪下，没有被折磨致残，也没有被囚禁起来。本说，美帝国主义很聪明，他们用几辆车、几台电视和性压抑就征服了人民。瓦尔和他就马尔库塞[150]的理论争论了一番。米拉就坐在一边看着。事件并未真正发酵。没有足够多的人参与，人们也没有足够的热情。之后的某天晚上，校长给警察打了电

话，他们把大学楼里的学生驱逐了出去，其间发生了暴力行为。有人受伤了，很多人被关进了监狱。第二天，校园里一片恐慌。一夜之间，事情激化了。

那些天的感觉很容易就被忘记了，因为那被点燃的激情来自道义，而非生存，因而很容易消散。我还记得坐在雷曼餐厅，感受到空气中的脆弱；周围飘浮着各种声音，宛如碎玻璃；我感觉，轻轻地触碰，就可以让整栋建筑支离破碎。有些人——大都是年纪较大的男研究生——他们冷酷、残忍、高谈阔论，不断重复着那些关于革命的耸人听闻的论调，企图营造出像去年秋天那样恐慌的氛围，他们躲在角落里，端着脏兮兮的咖啡杯，小声地谈论着枪支和坦克。年轻一点儿的学生胆子小，几近歇斯底里。他们总是一脸惊恐，发传单、传阅请愿书时，手都在颤抖。有传言说——后来被证实了——在档案里发现了一些材料，它们燃烧起来，像沙漠风一样席卷过每栋建筑，沙沙作响，打破了等级组织所必须的微妙平衡。许多年龄大一点儿的人都知道，可他们隐藏了太久，安稳地藏在享有特权的屋墙内，以至于那些年，他们一直没明白，权力不是你所拥有的，而是你享有权力的那些事物所赋予你的。那些和蔼地、文质彬彬地默默管理着大学的白人男性，原来是不愿认错的性别歧视者和种族歧视者，他们对自己的权力抱有误解，以为他们的权力就等同于国家的利益。别人也不可能指控他们阴谋勾结，因为他们的勾结是潜意识层面上的。米拉想，就如同她之前对诺姆的困惑一样：即便你指出来，他也不会去反思自己究竟做了什么；即便这件事侮辱了你，让你感到烦恼，他也不觉得他是错的，还说那是“自然的”。对于这样的人，你能怪他吗?

对米拉而言这已经是老生常谈了，但对那些年轻的学生来说并不是。从小他们就被教导，美国是一个民主、平等的地方，机会均等。

尽管他们知道体制内有缺陷，也觉得会有好心人去修复。他们的上级、老师、院长和父母，都表现出善良的样子。可私下里，在他们自己的办公室里，他们却会写检举信。他们不曾知道、不曾看见，震惊之余，他们才发现，都怪自己无知，轻易地被愚弄了。于是他们尖叫着、哭喊着四处奔走，颤抖不已。他们突然意识到，这正是他们被教育的所谓完美理想的丑陋阴暗面，正是他们继承而来的所谓抱负，这其实一直显而易见，只不过他们没有深想过。这种精英主义思维非常接近希特勒的理念，他们的奢侈生活正是在此基础之上被构建、被满足的。安逸的代价原来是另一种奴役。这真是令人难堪。

他们试图解决这一困境。他们坚持着理想和抱负，试着放弃奢侈的生活。可是，他们不可能完全做到。有些人离开了学校，去流浪，住进公社里，放弃了他们优越的家世。这种做法引发了争议，人们议论纷纷，对此褒贬不一。他们说，如果你想改变什么，就需要权力，贫穷无法作为权力的基础。有人加入了激进群体，这些群体注定徒劳无功，它们不断地分裂，彻底被联邦调查局渗透，以至于最终只有几个人是真正的非政府成员。他们中那些敏感的人无法忍受自己失去了纯真，无法忍受负罪感和责任感——这就是得知“自己有的吃是因为别人在挨饿”这一事实的代价。对于这样的问题，几乎没有解决办法，也没有任何可供慰藉的东西。圣人可能会选择让自己挨饿，这样别人就有吃的，可就算这样也改变不了现状。

但瓦尔认为那纯粹是瞎说。她说，天真地想减少世界上的权力联盟，就等于将一个政治问题转变成形而上学的问题，好像默认了人口越多食物供给越不足似的。但其实这不是必然的，还有别的选择。假如人们不浪费粮食，假如他们肯放弃自己的三辆摩托雪橇和两辆轿车的话——她曾遇到过一家四口有四辆轿车、四辆摩托雪橇。克拉丽莎

同她争辩道，除了靠专制的命令，你又如何能强迫他们放弃那些呢?社会主义总是在理念上说得好听，但实践起来很糟糕。瓦尔说，不是这样！我们之所以这样想，只是因为我们看到的是不发达国家的社会主义，在这些国家里，如果没有社会主义，人民就会饿死，但看上去好像会压制主动性、创造性和个性。在瑞典就不是这样。争论变得激烈起来。这个话题在争论中开始，也在争论中结束。

02

期末考试开始时，罢课运动渐渐平息了，一切又恢复正常。有些愤世嫉俗的人认为，六七十年代的骚动和抗议，和人们对林迪舞[(151)]的抵制一样，都没什么意义，这次的罢课运动并没有改变他们的这种想法。那些年被披露、被发现、被讨论的事，深深印在人们的脑海里，影响着我们的思想。不过，我并不指望哪天我从海滩开车回家时，会听到广播里宣称这里已经是人间伊甸园，当然，如果是在任总统谋求连任时这么说的话，就另当别论了。

那晚，瓦尔在她家的晚宴上和格兰特分手了。她厌倦地说："老天，我都四十岁了，还在干这种事情！"令她恼火的是，她和格兰特已经有很长一段时间对彼此没有感觉了，可他们却听之任之。"他真的很怨恨我——原因很多。他想找一个稳定的、总能陪伴他的伴侣，来抚慰他那受伤的灵魂，可我不愿意。但他却也不离开我，只是在我身边抱怨，在床上也表现得很无能，而且总是说一些无聊的话题。而我，只希望他陪伴我，大家在床上床下都能开开心心。可是，从——哦，老天，从我搬离公社开始，和他在一起我就不觉得开心了。可是我们并没有分手，并没有结束这段关系。我不知道自己怎么就养成了这种令人丧气的习惯。当我不再需要他之后，我感觉自己年轻了十岁，也更开心了。我这才发现他在我心中是一种责任，就像一条每晚都得牵出去遛的狗。天哪！我是怎么了？"

"不只是你，"伊索安慰地说，"艾娃和我也是这样，我们很早之前就发现在一起已经不再开心了。可即便这样，我们分开时，我还是会不知所措。至少你不会。"

“我和格兰特的关系没有你和艾娃的关系那么亲密。你们是真的爱对方。我们只是彼此喜欢而已。”

“那我呢？”米拉闷声说，“我更可怜。我和一个男人结婚十五年，但我可能在认识他六个月后就不再爱他了。”

“你有孩子啊。”伊索说，她总会想着法儿安慰别人。

“这件事我想过很多次——你明白的，自从我和本在一起后。一开始我真的想保密，只想和他待在一起就够了。”

“我们注意到了。”伊索咧嘴一笑。

“可是，过了一段时间，当我确定我们真的彼此相爱之后，我就好想像流行歌曲里唱的那样，站在屋顶上喊出对他的爱。我想和他面对全世界宣布，我们是一体的，我们是相爱的，我们在一起了。不是为了炫耀，只是出于，嗯，快乐，以及亲密无间的感觉。就好像你有了一个新的自我：一个是米拉，一个是和本在一起的米拉。你会希望全世界都承认这一点。那是一种心灵相通，一种新的情感上的合二为一。我知道，接下来，你会希望那种身份合法化，你也希望获得一种合法的身份。于是你们就结婚了。你们举行了婚礼，盖了公章，人们就会把你们看作一个联合体。可再以后呢，你——总是女方——就会失去她的自我，而男人通常不会如此。我也不知道为什么。可一旦你有了这种联合身份，一旦它存在于社会上，你就很难摆脱它。”

瓦尔耸了耸肩说：“我和格兰特从没有过那种关系。”

伊索笑着说：“谁能跟他成为整体呢？无论到什么地方，他都是阴沉沉地来，又阴沉沉地走。而且他来来去去都是独自一人。”

“那是因为他一直生我的气，怪我不和他一起住，不陪在他身边。”

“那你为什么不早点儿和他分手呢？”

瓦尔有点儿恼了：“我不知道！我就是不明白这点！”

但是仅仅一个月之后，就见瓦尔和另一个人同进同出。大家议论纷纷。她的朋友照例平静地接受了，什么也没说，可即使如此，他们还是会惊讶。不是因为他的年纪——尽管他才二十三岁，而是因为他的性格。在哈佛的那年，他已经因为疯疯癫癫而小有名气。

塔德高个子、白皮肤、金头发、蓝眼睛，长相十分英俊。他也是一个极其古怪的人。他身材瘦削，别人跟他说话时，他的眼神会四处乱瞟。他和安东一样，都在政治学院，但大家不明白为什么他会去学政治。他是和平小组的一员，但是不常露面，开会时总是坐在后排，很少发言。偶尔发言也总是语无伦次，大家都听不懂他在说什么。只有几位女学生能理解他，对他很尊重，也颇有好感。偶尔有人议论他时，她们还会维护他，说他善良、敏感。这对安东和他的同学们来说，简直不可思议，他们把他受女生欢迎归结为他长得性感。其实不然，他的美是天使般的美，和他的身体不太相称。你不会把他和性联系起来。瓦尔说，他说话语无伦次是因为他太敏感了，对人们的脆弱很敏感，害怕伤害到他们，所以努力在不冒犯别人的前提下委婉地表达自己的看法，不是因为害怕别人不喜欢他，而是因为不想伤害他们。“他不适合这个世界，”她总结道，“由我说出这样的话有点儿滑稽，但他确实是个品性高尚的人。可那些扬言要去东南亚救死扶伤的男人，真正高尚的却他妈没有几个。”她一脸蔑视地补充道。

一天晚上，在开完一个长会后，瓦尔从学生宿舍里出来，刚走下两级台阶，就发现塔德站在楼门口。一开始她觉得他是在等她，可后来又觉得不是，于是准备离开。

“我能和你谈谈吗？”他说得很快，她没听清楚，可她还是停下脚步，转过头来。他看着她，眼里闪着光芒。“我以前也不相信。但那个比喻太贴切了，”瓦尔后来对伊索和米拉说，“他的眼睛就像星星一样。”

他吞吞吐吐地说他很欣赏她在会上的发言，想进一步了解她。她一脸严肃地盯着他。

“我不太明白他的用意。他可能觉得，我是那群人里少数认真听他说话的人，所以想对我略表感谢吧。他可能想要同情和支持。他可能眼看着就要溺水了，于是把我当成了救生衣。他也可能带着性的目的——但看上去又不像，因为他是那样手足无措、不谙世故，丝毫没有装腔作势。这一点我很喜欢，但这样一来，要读懂他就更难了。反正当时我不知道该如何回应才好。”

“谢谢，我觉得你的发言也很有意思。”

“没有人能理解我的话。我的思路和他们不一样。”

“可能是吧。”

“他们不知道如何超越自我。”

“哦？那是什么意思？”

“他们太过关注自我，腾不出空间来关心其他事。”

“是的。”瓦尔犹疑地说。尽管她讨厌那群男人的自负，可她严重怀疑，她和塔德表达的不是一个意思。

“你超越了自我，”他热切地说，“我喜欢你这一点。”

“嗯。”瓦尔很困惑。在她看来，自己和其他人一样关注着自我，不同的只是她也关注别人的自我，而他们则并不关心他人。当他们说起人道的好处时，他们所表达的是他们所认为的人道应该具备的好处。而她说起人道的好处时，是以商榷的语气，以自己为例子，试图去探索究竟什么对人类有利。

“我也超越了自我，”塔德斩钉截铁地说，“我正在消灭自我。”

“你觉得那样好吗？”

他脸色有些发白：“当然了！你不觉得吗？”

“不，”她有点儿烦了，不想陷入这种玄乎的讨论，“不过，你可以继续努力。”她笑了笑，快步走出门。

从那以后，她开始格外留意他的言谈。从他的发言中，她听出了更多的小心翼翼，他为了不冒犯别人的立场而处处谨慎。尽管她觉得这是在浪费精力，但她喜欢他这样。“你能想象有必要照顾安东的情绪吗？就像一个阿巴拉契亚山区的农民担心他的水渠会妨碍到田纳西河流域管理局一样！”

在哈佛学生罢课期间，各种会议冗长而又吵闹。作为“新左派”的成员，布拉德和安东想和其他小组并肩努力，有人部分同意，有人完全不同意。这个小组召开了一系列无聊的、缺乏建设性的会议。一天

晚上，在布拉德家里召开了一场各校代表参加的会议。瓦尔很晚才离开，她感到很沮丧。她很清楚，罢课运动会分裂这个组织。她步伐沉重地走下楼梯。塔德也参加了一会儿，可很早就离开了。他就站在入口处。这一次没错了，他是在等她。她叹了口气，因为她不想谈那些虚的。她微微一笑，想从他身边走过去，可他拉住了她的手臂。

“你今晚的发言很出色。”

她转身面向他，疲倦地笑了笑，可他突然间抱住她，把她推到墙边，吻了她。他吻得太过热烈，以至于她的身体做出了回应，尽管她的心里还不确定。他不停地吻她，她也回吻了他。他的眼睛和脸颊都是潮湿的。她握住他的手臂。

“塔德……”

“不！不！我不听！”他的眼睛大张，亮闪闪、湿漉漉的，“我不知道该用什么别的方法……我试着告诉你……我试着表现得很有礼貌，但我不知道该怎么做……别把我推开，你不能把我推开，你上次推开了我，从我身边溜走了。我不知道该怎么告诉你。”

他站在那儿，热切地凝视着她，右手轻轻地捋着她的头发。“我爱你。”他说。瓦尔可是情场老手，她知道该在什么时候插话。但这男孩确实打动了她。她意识到他们的处境，意识到朱利叶斯和安东随时可能从楼梯上下来。她受不了他们嘲讽、狡黠的眼神，他们撇嘴的样子，想到他们眼中她和塔德在一起的样子，她就感到难堪。她本可以生气的，可不知道为什么，她就是无法把这男孩推开。

“我们不能待在这儿，”她说，“我有车。不然你来我家，我们谈一谈？”

他和她一起走了，仿佛对他来说，这是全世界最自然而然的事情，好像这就是他所期待的。他揽着她，走下台阶，穿过人行道，坐进她的车里，好像他们之间已经达成了某种默契。瓦尔也感觉到了这一点，犹豫了一下。她实在不知道该怎么处理。她和这个男孩究竟在做什么?

他们到家时，克丽丝已经睡着了。瓦尔给塔德和自己倒了酒，然后坐在客厅的椅子上，而不像平常一样坐在沙发上。塔德坐在沙发一角，手摁着旁边的桌子，尽可能离她近一些。

“从一开始我就爱上你了，”他说，“你真美！”他的眼睛发亮，神采奕奕，“我就知道，事情会以这样的方式结束。”

“结束？还没有结束呢，”瓦尔严肃而又温柔地说，“我都不知道会怎样结束，你又怎么知道呢？”

“必须如此。”他坚持说，然后热情而小心翼翼地抱住了她，瓦尔的身体也有了反应，如他所期待的那样“结束”了。

“他在床上的表现也很棒，”瓦尔想了一下说，“不觉得那很奇怪吗？你想不到他会那样，因为他的肢体看上去很不协调。可他很在乎我的感受，竭力取悦我，所以，在我的阅人记录里，”她笑着说，“他算是性爱高手！”

“这次还好，没遇到笨手笨脚的家伙。”米拉打趣道。

“没错，”瓦尔摇了摇头说，“我也不确定。如果我有得选，我会选择接受，可我没得选，没机会展示真正的我。他一副胸有成竹的样

子……我觉得他把我理想化了……他所谓的‘结束’，是避免不了的。你怎么忍心毁掉一个人幻想中的结局呢？”

“你接受得了他的幻想吗？”伊索问。

“好像是吧。”瓦尔茫然地说。

03

塔德和瓦尔在一起了。她过去和格兰特从未如此亲密。有人窃笑，有人私语，但瓦尔完全不在乎。她并非没有察觉，她是个果断又敏锐的女人，听得出人们评论她和塔德时的语气。无论人们如何指责她老牛吃嫩草，或者说她降低了择偶的智力标准——认识塔德的人都认为他是个傻瓜。总之，他们觉得，她和他牵扯在一起就是自降身份。

可瓦尔真的爱上塔德了，不仅是因为他爱慕她，还因为他有很强的是非观和高尚的品行。此外，尽管她不赞同他的许多看法，但她欣赏他试图超越狭隘的自我，去探索更广阔的世界。

那年夏天，大家都很快乐。大多数人参加了夏季课程，学习语言或参加研讨班。伊索和凯拉在读但丁的诗，米拉在读斯宾塞的书，瓦尔在做统计学相关的研究——很枯燥，却是取得学位所必需的。本在整理他的第三箱笔记。

每天，大家都会聚在一起吃午饭。克拉丽莎常常和她们混在一起，她正在读福克纳的小说。这期间也有其他人来来去去。可是在这个夏天，这些女人真正地融为了一个集体。

政治活动仍在其他地方继续：大部分学生和教员都去参加了，那些运动在纽约、波士顿和芝加哥的地下室、阁楼中进行着。那年夏天，陆续走进霍尤克中心的人们闻到了大麻烟的香味。那是逃亡者和流浪者的时代。有的人看上去很年轻，有的人过中年，可他们脸上都有某种恒定的东西，仿佛时间为他们停了下来，好像他们生活在一个

永恒的当下里，没有过去，也没有将来。时不时会看到有人倚在哈佛园靠马萨街一边的围墙下，或库普商店前面，或霍尤克中心附近的墙边。他们眼神木然、满怀敌意——也或许这两种情绪是一回事。

女人们的生活刺激、火热而放松。她们的工作很有趣，她们聚在一起很开心，又因为是夏天，她们觉得有权给自己放几天假，于是，她们偶尔会一起开车去海边。研究生的生活似乎很轻松，但其实她们大多数人都比别人更努力。由于她们的工作是自己选择、自己控制的，所以她们不必像公司员工一样，趁着十五分钟休息时间靠冷饮或零食放松。她们可以省下休息时间长时间地工作，然后每隔八到十天，给自己放一整天假。至少在夏天是这样的。

伊索的公寓离哈佛广场最近，傍晚她们会去伊索家拿一些苏打水或酒。那里总有客人在。伊索露面了。她穿着白色短裤、白色紧身运动衫。随着她的肤色变深，发色显得越来越浅，雀斑也更明显了，她看起来越来越像美国女孩。大家围坐在一起，谈论着从没在别处谈论过的事，玩着不是游戏的游戏。

“克拉丽莎，你小时候喜欢玩什么游戏？”

“跳房子、跳绳和山地之王。在开始踢足球之前，我特别喜欢山地之王。但足球一直是我的最爱。”

“你呢，米拉？”

“你问我吗？‘记忆’——一种纸牌游戏，以及‘学校’——我总是扮演老师，还有‘大富翁’。”

她们一边说，一边笑自己，时不时相互取笑。伊索喜欢的游戏是垒球；凯拉喜欢赛马、贴标签和养热带鱼；瓦尔不喜欢游戏，但喜欢在后院搭东方帐篷、躺在垫子上吃午餐、喝自制的薄荷柠檬水，读书或者写作。

在特别的日子，她们会开车去海边，有时候塔德或本也会一起去——哈利和杜克从不和她们一起去。她们要么去格洛斯特海滩，要么去克兰海滩。她们游泳、看书、打牌；有时候她们还会带上鸡肉、沙拉、啤酒和鸡蛋，在沙滩上享用。这样的日子对她们来说，简直幸福极了：一辆车就是她们的奢侈品，远离城市的一天就是皇家贵族般的享受。

偶尔，米拉和本也会单独外出。他们会去瓦尔登湖，手牵着手，沿着湖边散步，或是违禁下水，在他们的"私人小溪谷"里游泳——那是个从沙滩看不见的地方。他们看着梭罗故居烟囱的残骸，试着想象一百年前这里的情景。他们去了康科德、列克星敦、塞勒姆和普利茅斯，一路上，他们因彼此而兴奋，却又不完全沉湎于彼此。他们像这样分享一切，能享受到更多乐趣。

八月，大部分人都走了。伊索每年都会回一次加利福尼亚，今年也不例外；凯拉和哈利，克拉丽莎和杜克都回家看望父母去了。克丽丝从她父亲那儿回来后，又跟着瓦尔和塔德去了瓦尔在科德角租的房子，米拉和本也受邀去住了一阵子。

他们玩得很开心。他们骑自行车、在海湾平静的水域里游泳，他们开车冲进海浪，在海里翻滚、冲浪。晚上，他们依偎在一起，谈笑、喝酒、摔跤、打牌。他们去一座小房子里玩，塔德和本在屋外用烧烤架烤肉，瓦尔、米拉和克丽丝在一起做土豆沙拉和凉拌卷心菜。

那房子在一条漂亮的街上，街边绿树成荫。晚上，他们就坐在门外，空空的纸盘被露水浸湿。他们听着沙沙虫鸣，看着天空渐渐变成薰衣草紫，呼吸着夏夜干净的空气，悠闲地低声聊天。在习惯了剑桥的喧嚣之后，这样的生活仿佛就像是在天堂，至少在蚊子到来之前是这样。这时他们就回屋里去，开始喝酒、聊天。

米拉和本留了两天之后，觉得该告辞了，可瓦尔嚷嚷道："为什么？"于是他们又多留了两天。他们凑钱买了食物和烈酒。到了第四天，他们感到总是吃别人的、喝别人的太不好意思了，执意要走。"我们真得走了。"一晚，当他们在地上围坐一圈打牌时，米拉说。

"听我说，房东今天给我打电话了。他说原定八月底要租住这里的房客来不了了，当然，房东扣了他们的押金。他问我是否愿意低价租下这里直到八月底。我付不起那么多钱，但你们可以租下呀，这样我们就可以时不时来找你们玩了，"她咧嘴笑着，看着他们，"这样你们也不会孤单。"

米拉开怀一笑，伸手拉住瓦尔的手臂。

"没有你们在旁边感觉完全不一样了。"她充满爱意地看着她的朋友。四天虽短，但大家共同生活是非常美妙的经历。可她的两个孩子会在八月的最后两周来看她。她不可能……

"太好了！"本兴奋地说，"多少钱？我们还可以凑出两百美元。"

"妈，"克丽丝低声嗔怪道，"我们下周还要去买上大学穿的衣服呢。"

“会去的，会去的，”瓦尔抚摸着克丽丝的头发说，“买一条牛仔裤和三顶帽子能花多长时间呢。”

“还有靴子。”

米拉洗着牌。此时，他们正围坐一圈打牌。本在提出建议的时候一直看着米拉，可她依然低着头。他满心欢喜地提议，说要把那个地方租下来，本希望她笑着回应，她却只是盯着地面，洗着牌。

“你似乎不太感兴趣。”

“你别说这些有的没的了，好吗？”她尖刻地说。

“这他妈的到底是怎么了？”他提高了嗓门。

“没什么，”她紧闭着嘴唇，“没事。”说完起身去了洗手间。本看着瓦尔。瓦尔耸耸肩。他们面面相觑。之前的欢乐变成了沉默。他们呷着饮料，冰块在杯子里撞得叮当响。

“她还玩吗？”

“等她决定吧。”

“好吧，我们等会儿。”

“还有谁要喝的吗？”瓦尔起身进了厨房，“塔德，还有奎宁水吗？”

“我怎么知道呢？不知道。”

“天哪，杜松子酒喝完了。”

“没有，瓦尔，我上次又买了些，”本大声说，“在水槽下面。”

“妈！还要一件夹克、一件蓝牛仔外套，还有毛衣，还有内衣。我可能还需要一套礼服。”

“真是的，你要礼服干什么用？”瓦尔在厨房里嚷道。

克丽丝抗议道：“妈，你问我，我问谁呢？大学里应该会有需要穿礼服的场合。”

瓦尔端着酒出来，对女儿灿烂地笑着。克丽丝看了她一眼，放松下来。她拍了拍母亲的手，说：“要一条长裙，很性感的那种。”

“还貂皮披肩呢。你真正需要的是家居服和睡袍。”

“用来干什么？”

“克丽丝，有些地方的传统就是睡觉时得穿点儿什么。”

“你穿吗？”

“我又没住宿舍……”

这时，本站起来，朝洗手间走去。她们沉默了一会儿，然后瓦尔又说起话来。本进了洗手间，随手关上了门。瓦尔看了看塔德和克丽丝。

“我们打一盘三人纸牌吧？”

他们开始玩红心大战。最后，米拉和本从洗手间里出来了。米拉的脸又红又肿。本看起来有些激动，但一言不发。他们又重新坐下

来。瓦尔试着和他们说话，他们回应了，彼此之间却没有看一眼，也没有说话。瓦尔把牌收了起来。

“米拉，我做错什么事了吗？我知道我可能有点儿多嘴。不过出什么事了？请你告诉我们。”

米拉紧咬着下唇，摇了摇头。“没有，”她颤声说，“不是谁的错。是我的问题。我想，人是怎么也摆脱不了过去的，是吗？”她站起身，有点儿哽咽，“我自己的苦，只有我自己明白。”她闷闷不乐地说，脸上带着酒精引出的浓浓的绝望。“我要出去走一走，一会儿就回来。”说着就离开了。

他们沉默不语，直到她的脚步声从石板路上消失。大家都转过头看着本。他摇了摇头，看看自己手中的酒杯，抬头望着大家，眼中有一丝泪光。

“她说我太迟钝了。”

“对什么？”

“对她对她儿子的感情。她说她绝不会让我和孩子们住在同一间屋里。我问她，她是不是打算在孩子们来的时候把我赶走。她说，我可以找一天过去吃晚饭，只能这样。我说很感谢她能告诉我这些。我觉得我在她心目中很龌龊。她把我当什么了，色情狂之类的人吗？他们一个十六岁，一个十七岁了，未必不懂生活是怎么一回事，”他喝了一口酒，摇了摇头，像一条刚从雨中跑进来的狗，“她表现得好像以我为耻似的。”

“更可能是她自己感到羞愧。”瓦尔小声嘟囔着。

“她说得好像这是一件耻辱的事情——让你的孩子和情人在同一个屋檐下生活。”他抬头看了看瓦尔，又看了看克丽丝，然后不好意思地红了脸。“没有指责别人的意思，只是在说她而已。”他解释道。

“嗯，那确实是个问题，”瓦尔说，帮他摆脱窘境，“所有带着孩子的女人都会想很多。”

克丽丝凑到她跟前，托着下巴，躺在一地牌上：“你也想了很多吗，妈？”

“是啊。”

“我那时多大？”

“大概两岁吧。我和那个人认识是在和你爸离婚一年多以后……其实当时我有别的选择。我本可以和他一起去汽车旅馆，不必带他回家。”

“可你还是把他带回家了？”

瓦尔点点头，克丽丝笑着说：“从此以后，你就一直带他们回家了。”

本看着克丽丝。“那你有什么感受？”他又看看瓦尔，补充道，“希望这个问题没有冒犯到你。”

瓦尔摊开手说：“那得让克丽丝来说。”

克丽丝耸耸肩。“还好啊。我觉得如果妈不能带人回家就得去外面的话，我宁愿让她带人回来。就算她去当……那叫什么来着？我也无

所谓。”她仰头问母亲。

“修女对吧？灰白头发的老太太，坐在家里给你织袜子，眼巴巴等你回来。”

“对了，”克丽丝笑着说，“Célibataire[152]！把一生都贡献给我这个小主人。”

“你有没有想过，”瓦尔扮着鬼脸说，“如果我变成那样，你会付出什么样的代价呢？”

“那倒是，”克丽丝同意道，“莉萨的妈妈离婚了，她就是那样。这的确是种负担。话说回来，有时候不熟悉的人在身边走来走去，是挺讨厌的。我得确认关上了浴室的门；在屋里走动时还得穿戴整齐；有时想和妈说话，她却正和别人在一起。所以心烦的时候我就会狠狠摔门或者摔东西。但有时候，有别人在也挺好的，哪怕他是个蠢蛋，”她转头看塔德，眯了眯眼睛，塔德点了点她的鼻尖，“家里多一个人，感觉更像一个家。可如果我不喜欢那个人，就真的受不了……”

“可不是嘛！”瓦尔插嘴道，“有些人是被父母管束，我是被自家女儿管着！如果我带来的人她不喜欢，她就会表现得蛮横无理，让他待不下去。”

“可我的判断总是对的，不是吗？”克丽丝认真地问。

“那是根据你的标准。可你不理解我。有时候，我找不到符合我标准的人，可我真的太寂寞了，我想做爱，想找个人说说话——就像和我喜欢的女性朋友一样，我喜欢保持一定的平衡——于是我会带回来一个不怎么样的人。毕竟，不是每个人都是上天赐予你的礼物……”

“如今这些都是说说而已了，”塔德煞有介事地说，“你现在有我了。”

瓦尔惊讶地扭头看他。他热切地看着她，握住她的手。她任他握着，但转过身去，若有所思。

本皱了皱眉头：“我不知道该怎么做。米拉不停地哭着说，我们和她的孩子住在一起感觉会很恶心。她说了一遍又一遍。我问她，瓦尔和塔德住在一起，她会不会觉得恶心，她说那不一样，你离婚的时候克丽丝还小，而且她是个女孩，那不太一样——可她又冲口而出，说她刚知道你和格兰特在一起，而且他有时会在你家过夜时，她感到很震惊。”

“好吧，”瓦尔懒懒地说，“至少有一点是肯定的，那就是她爱你。”

“你怎么知道？爱情就像黑板擦吗？不需要我的时候，她就把我一脚踢开？”

“那是另一回事。但我想，如果她对你的感情不深，也就不会这么难过了。你知道吗，她和她的儿子们关系并不亲近。或许正因为她太爱他们，才疏远了他们。她在意他们的感受，他们三人的关系本来就没那么亲近，再看到她和你在一起……你能理解的，对吧？”

“我想能吧。”

瓦尔坐直身体，两腿一盘，摆出一个打坐的姿势。她向本靠过去。她有些醉了，声音变得有点儿孩子气，每次喝醉酒，她都会这样：“本，我是认真的，你真应该听我的。”

他倾身过去，在她唇上轻轻吻了一下，说：“我在听。”

塔德的胳膊猛地一颤，头昂了起来。

“好——吧！”她说着坐回来，“谁要玩——”她环顾四周，开始清点人数，“一个，两个，三个……哦……哦！加上我四个！玩桥牌怎么样？”

04

本的建议让米拉惊慌失措，她一度无法去想这件事，甚至有些恼怒——这揭开了她内心深处的某种秘密，而突然之间，她就被迫要去面对、去挖掘这个秘密。她朝海边走去。夜色温柔，蟋蟀在快乐地鸣唱。远离了霓虹闪烁的城市，夜空一片暗蓝，星星在空中闪烁。她问了自己一个又一个问题。是因为她的生活一直太安逸、太正统、太符合主流的道德规范，所以她才不曾被迫做过道德上的抉择，才没有陷入过如此无助的境地吗？她还记得，自己曾暗自批评人们将通奸行为看作道德犯罪。但她也记得当她发现布利斯和保罗真的有私情时，自己震惊的心情。那时，她告诉自己，令她难过的是阿黛尔被背叛——阿黛尔把布利斯当成自己最好的朋友。她提醒自己，玛莎和大卫在一起时，她就没有被吓到。但是，玛莎和乔治对彼此很坦诚，他们没有欺骗对方。

可她又欺骗了谁呢？她的儿子们知道她离婚了，他们去父亲家时也和他现任妻子住在一起。他们会明白的吧，如果她也……他们应该能理解！谁又能怪她呢？她难道就没有过自己生活的权利，没有享受生活、友谊和爱情的资格吗?

她走到了沙滩。海湾很平静，只在月色下泛着涟漪。沙滩上空无一人，只有几辆车停在边上，车里还有人。她僵硬地别过头，朝海水走去。

不知道为什么，一想到孩子们和本一起住——不，还不是时候，只是知道她和本的事，自己就会觉得难过。她左思右想，感到心中阵

阵刺痛，可就是找不到答案。她走啊，走啊。过了一会儿，她感觉累了，想睡了，于是决定返回小屋，可她突然发现，她一走动就开始牙疼，于是把这怪到了本的身上。毕竟，这些年来她从未有过这种感觉，甚至不曾有过这样的问题。这些年来，她一直平静而快乐地生活，无须让牙医用探针检查她的痛处。他为什么就不能理解她的敏感呢？他一直坚持己见，逼迫她，如此迟钝。他怎么就不明白呢？

他这是在阻碍我的生活，她想。

她慢慢往回走。本在她心里的形象变得可怕起来。她再也不想见他了。一想到自己就要回到那座小屋，面对他，甚至和他同床共枕，她就感到痛苦不已。可那是不可避免的，因为只有三间卧室。也许她可以和克丽丝一起睡，或睡在客厅的沙发上。要和那个人并肩躺在同一张床上，真的感觉糟透了。

还有两天，她的儿子就要来了。他们只待两周。她很少见到他们，可他们是她的孩子。他们占用她的时间已经够少了。他为什么非得侵占那点儿时间、非要打扰呢，好像他是他们中的一员似的？

她停下脚步，满脸是泪。她试着回忆昨天的感受，那时她还全心全意地爱着本。她试着回忆他们第一次做爱的那个晚上。可都没有用。那些记忆就像发生在国外的新闻——都是遥远，且难以引人共鸣的事实。他这样做，他那样做；她感觉这样，她感觉那样。没错，她高潮了，那种感觉确实很好，可已经感觉如此遥远。而且，那天那个淫妇已经死了。那会在她记忆里留下永远的痛，因为那一切导致了今天这个局面，无可避免地走到了这个地步。她以前没有认清他的本质。他是一种不可忍受的压力。他像一片黑暗，妄图笼罩她的生活。

她的心伤痕累累。她痛苦地返回了小屋。灯还亮着，可大家都已经睡了。当她打开前门时，瓦尔跌跌撞撞地从卧室里出来，拉着身上松松垮垮的睡袍。

“你还好吧？”她睡意蒙眬地问。

米拉点点头。

“抱歉，我现在不能陪你说话了，我太累了。”瓦尔抱歉地说。

“没关系。”

“对了，虽是老话，但也不假——睡一觉起来，想法就不一样了。”

米拉僵硬地点点头。她不好意思问瓦尔克丽丝可不可以和她一起睡，更不好意思径直闯入克丽丝的房间。于是她在洗手间里换下衣服，穿上睡衣，悄悄钻进本的被窝里。她很安静、很小心，尽量不弄出动静。他躺在他的位置上，脸没有朝向她。她僵硬地躺在自己的位置上，也没有面对他。过了一会儿，她意识到，他根本没有睡着。他的呼吸声表明他还醒着。可是谢天谢地，他没有说话。她僵硬地躺着，尽力绷紧身体，避免触碰到他。又过了一会儿，他蜷起身子，呼吸渐渐深重。她苦涩地想，他竟然还能睡着，因为她压根睡不着。那晚，她辗转反侧。第二天早上，她觉得自己的体内仿佛中了毒似的，情绪完全掩饰不住。

一切并没有变好。米拉和本静静地收拾好行李，放在她的车上。和瓦尔、克丽丝和塔德告别后，他们一路默不作声地开回了波士顿。到了本的住处，他下车从后座拿出行李箱，在车子旁边站了一会儿，

看着她移到驾驶座上。可她并没有看他一眼。她害怕她的脸会暴露出她的真实感受，会反映出她对这个侵略者的恨——对她来说，他什么也不是，只是一个试图挤进她生活，试图控制她的人——对，就是这样，男人都一样，进入她的生活，然后改造她，最后让一切都带有他的痕迹。

她开车离开了。他并没有再打电话给她。孩子们到了，她试着表现出高兴的样子。她带他们去了瓦尔登湖、格洛斯特港和罗克波特镇。她木然地和他们一起走在两个月以来和本一起走过的路上、街道上。她带他们去了川菜馆，他们很喜欢；她带他们去意大利餐厅，除了意大利面，他们还点了别的东西。看来他们的口味比以前杂了一点儿。她木然地和他们说话，他们隔着很远地回答她。这一次，他们没带电视来，可在看他们无聊地度过了两个晚上后，她替他们租了一台。但他们并没有像上次那样看很久。她甚至看到他们时不时拿出一本书来看。

他们和她待了一周之后，一天晚上，她坐在昏暗的客厅里，一边喝白兰地，一边抽烟。孩子们之前在房间里看电视——或者她以为是这样，因为克拉克无所事事般地走出来，坐在她对面，他没有说话，只是坐在那儿。米拉感到心里一暖，感激他和她分享孤独、沉默和黑暗。

“妈妈，谢谢你。”他突然说。

“谢我，为什么？”

“谢谢你带我们到处转。你本来有那么多事要忙，而且你之前已经去过那些地方，一定烦了。”

他看出了她消沉的情绪，并把它理解为厌烦。“我并没有烦。”她说。

“是吗？不管怎么说，谢谢你。”

这可不太妙。他已经察觉到了她的情绪，她要是不解释，他就会以为她是真的烦了，刚刚那么说只是出于礼貌。她不知该如何是好。“我也只能做这些了，”她很谨慎地说，“我没多少能为你们做的，你们的爸爸……”

“他从来不陪我们，”克拉克愤愤地打断了她，“我们整个夏天都在那里。他带我们去划过三次船，带着他妻子和一大群朋友。他甚至都不和我们说话。每当谈话涉及那种事的时候……唉，你明白的，他就让我们出去。”

“什么事？我不明白。”

“嗯……”

“你是说，他们开始谈论性的话题的时候？”

“不！根本不是的，妈妈，”他解释道，声音里充满了厌恶，“那些人从不讨论性。我是说——他们会说起谁离婚了，谁偷税了……这类的事情，你知道的，就是那些很现实的事情，”他最后总结道，“就是那些不是客套话的事情。”

“哦。”

他们一同沉默了。

克拉克又说："总之，谢谢你，尤其是我们表现得不那么好——也就是显得不那么感兴趣的时候，你也不会怪我们。"

"至少你们这次表现得比上次好多了，"她讽刺地说，"这次你们至少表现出了一点儿活力。"

她想：他给了我一件武器，我就用上了。她在想为什么。她在想自己在表达什么意思。她意识到自己是在责备他，责备她的儿子。她怪他存在于这个世上，怪他这些年来给她带来那么多麻烦，却一点儿回报都没有，怪他需要换尿布，怪他半夜吵醒她，怪他把她困在了厨房、浴室和家里，怪他进入了她的生命，却并没有让她觉得这样的生活是值得的。那什么才是值得的呢？如果他成为毕加索或者罗斯福，就能报答她了吗？可他才十六岁，而且资质平平。总之，她把自己的不幸怪在自己的孩子身上。她必须得面对这一点：她觉得只能在他们和本之间做出选择，而她选择了他们，却为此永远不会原谅他们。

克拉克终于站了起来。她知道他要出去了。她得说点儿什么，可她脑子里一团乱，她不知道说什么好。

"克拉克。"

他朝她走近一步。她伸出手，他走上前握住她的手。

"谢谢你谢我。"

"没关系。"他慷慨地说。

"你愿意和我的朋友们一起吃晚饭吗？"她紧张地问。

他微微耸了耸肩："当然了。"

“我会邀请他们来吃晚饭。我不知道谁还在镇上，可我会给他们打电话。我的朋友们特别好，克拉克——对了，你见过伊索的，他们都是很有趣的人。”她听到自己喃喃着说。

他们的手仍握在一起，他抬起头，放低胳膊，这样他们就像在慢慢地、温柔地握手。

“你以为我厌烦了，其实不是，”她的声音激动起来，“我只是非常不开心。”

他放开她的手。她的心脏停跳了一拍。他一定很讨厌听到她说自己不开心。他在她脚边坐下来，仰脸看着她。黑暗中，街灯照进来，正投在他年轻、清澈的脸庞上。他看着她，眼珠仿佛漆黑的墨。

他轻声问:“为什么？”

这时，诺米的身影出现在门口，走廊里的灯光映出他的轮廓。他走进屋，打开顶灯。就像他爸爸一样，她不禁想。

“要么进来，要么出去，”她听见自己用瓦尔那样的语调说，“但请你把灯关上！”

他把灯关了。

“如果你愿意的话可以进来，诺米，我们在聊天。”

他走进来，坐在门边沙发的扶手上。

“在过去的一周，我之所以看起来很厌烦，是因为我不开心。我之所以不开心，是因为，”她顿了一下，试图找出原因，“我可能犯了个

错误。”

他们什么也没说，但诺米从扶手上滑下来，坐到了沙发上。

“我交了一个男朋友。”她又停下了。

“然后呢？”诺米的声音从角落里传来。他进入了变声期，声音开始变得低沉。

“我有一个情人，”她说，“他提出这两周我们四个人可以在科德角租一个小屋住在一起。为此，我非常难受。我感到很尴尬。我担心你们会怎么想。”

一阵沉默。她想，我只是把重担甩给了他们而已。

“你为什么会觉得尴尬？”最后，克拉克问。

“对啊，”诺米说，“有个爱你的人挺好的，我倒希望我能。”他的声音慢慢弱了下去。

我爱你们，她想对他们说，但最终还是没有说出口。她的心剧烈地跳动着。这就是问题所在。之所以要说谎，就是因为这个。妈妈爱你们，孩子，可那不是异性之间的爱，她不能和你们做爱，你们也不能和她做爱，那是违背伦理的。可是她知道，为了证明她对他们的爱，她也不能和其他人做爱，你们也不要和别人做爱。最终，我们大家都幸福地生活在乐园里，一个没有性的乐园里。

“没错，他的确爱我。”她的声音拔高了，有点儿像孩子的声音，又带着些犹疑。

“他没有理由不爱你！”与她的声音相比，克拉克从黑暗中传出的声音似乎有些粗重，“你那么漂亮！”

“我不漂亮，克拉克……”

“在我看来，你是漂亮的！”他坚定地回答。

她听在心里，听出了他对她的爱和忠诚。她感觉自己之前就像裹在一层厚厚的泥壳里，坐在太阳下暴晒着，那壳子慢慢变硬，然后突然间，碎裂了一地。

“我也许应该给他打个电话。”

他们没说话，已经夜里十一点多了，毫无疑问，他们并不希望现在家里来人。可她突然就不再考虑他们是否介意了。他们希望她有个爱她的人，那他们就得接受她想要的，而她想要本。她激动地站起身来，那种激动从她的声音里透了出来：“我要给他打电话。他可能睡着了，也可能出去了，可我还是想打个电话给他。”

05

他接电话的声音听起来很疲倦，她羞怯地叫了一声“本”，他的声音就变得紧张而严肃起来。

“嗯。”

“本，我现在完全想通了……也许还没完全想通，但至少明白了一些事情。我非常希望你能过来，见见我的孩子们。”

“你确定我不会污染他们吗？”他生硬地问道，她这才意识到他之前有多受伤。

“噢，本，”她带着哭腔说，“真对不起。”

“我马上到。”他说。

二十分钟后，他来了，风风火火地进来，和他们聊起了足球、棒球、学校以及讨厌的老师。他们一开始很拘谨，慢慢就放松下来，变得活泼了，然后开始打呵欠——已经十二点多了——最终困得抬不起眼皮。他们今天跟大人说的话够多了。他们回卧室之后，米拉看着本，本也看着她，像第一次做爱那晚一样，轻柔地、自然地朝对方走过去。他们移步到沙发边，坐下来，稍稍保持一点儿距离。他们相互凝视，握住对方的手。他们沉默不语，听着孩子们进了洗手间，听他们关了灯，听到卧室的门关上。又过了一会儿，终于彻底安静了。他们拥抱在一起，米拉泪流满面，她颤抖着说：“天哪，我好想你！”本

用脸颊摩挲着米拉的脸，以至于谁也分不清那是米拉的眼泪，还是他的眼泪。然后，他也哭了："我之前就像被流放到了西伯利亚一样。"

他们控制不住自己，控制不住自己的手，不一会儿就开始做爱，就在没有门的客厅的沙发上，也不管孩子们还在房间里睡觉。她也不理解自己为什么要这样，可她并未停下来——在当时，对她来说，做爱是唯一重要的事。可是，几个小时之后，在抽了几支烟、喝了杯酒以后，本穿好衣服准备回家了。

"你可以不用走的，"她抓住他的手臂，意乱情迷地说，"我不再有那种感觉了……我……不想让你走。"

"亲爱的，这沙发就连坐着都不舒服，更别说睡在上面了。如果我们两个人睡在上面，明天我们就都得去按摩脊椎了。我可不喜欢按摩，所以我还是回去吧。"

"那就回去吧，坏蛋。"她撒娇地、慵懒地说，然后转身躺着，张开四肢，"你就把那个爱你的女人扔在寒冷、孤独的空被窝里吧。"

他弯下腰，温柔地吻了吻她，使坏地说："好啊，那是她活该。"

她回吻了他，说："明晚六点，记得过来吃晚饭，不然……"

第二天，她问孩子们对本的印象。他们都觉得他"还好"，随后又承认，他其实"很不错"。他们还新认识了邻居的几个孩子。他们问她，今天可不可以不出去逛，他们想和那几个孩子去附近的公园里打球。

太好了！

她拿起电话，开始给朋友们打电话，可只有瓦尔和伊索在镇上。于是她请她们过来吃饭。然后，她开着车去萨韦诺尔市场采购了不少东西。从结婚以后，偶尔操办派对以来，她就没有买过这么多东西了。此刻的她欣喜若狂。一路阳光明媚，她哼着小曲，像个无忧无虑的狂野女人般开车回家，随性地突然转向，险些出了车祸。她提着沉重的袋子爬上二楼，气都没有喘。她打开收音机，里面流淌出小提琴演奏的华尔兹舞曲。她跳着舞来到厨房，放下采购的东西，把牛骨放进一口大锅里炖上，开始洗菜、切菜。阳光从厨房窗户里倾泻而入。伴着唰唰的水声，从外面院子传来孩子们嬉戏的声音。

她心里一片宁静，满怀柔情。

她站在水槽边，面带微笑地拿着一串菜豆，厨房中流溢的金光、华尔兹柔和的旋律、窗外弯曲的绿树——她完全融入这一切当中。一切美好而宁静，窗外孩子们的吵闹声萦绕耳畔，高汤的鲜香扑鼻而来，菜豆的清新气味弥漫左右。她的家幸福又快乐，还有本——性感而令人激动的本——六点就会过来。这就是幸福。

她身体突然僵住了。天哪！她放下菜豆，擦干手，在椅子上坐下，点燃一支烟。这就是女人眼里的美国梦。她还是向往这样的梦吗？她明明不喜欢做饭、不喜欢购物，也并不真的喜欢房间里此刻播放的音乐。可她仍然相信，这样一个热热闹闹的家就是幸福。为什么孩子们在玩耍，本在做能带给他成就感的工作，而她就得开心地做那些没有目的、没有尽头的家务？

她站起来，撇去肉汤里的泡沫，思考着这个问题，可是她仍情不自禁地感到快乐，它再次向她袭来，就像窗外的阳光一样洒在她的头上、手臂上。这时，孩子们回来拿饮料。

“陪陪我好吗？”

“当然好！我们可以做饭吗？”诺米热切地问。

她把菜豆递给他，又递给他一把菜刀，告诉他该怎样切。她又叫克拉克把卷心菜切成细条。她想起小时候母亲总是监视她干活儿，反而致使她很讨厌下厨，于是尽量避免去看他们做事。

“噫！”克拉克厌恶地喊了一声。她正在削洋葱，不由得惊慌地抬起头。

“怎么了？”

“那黏糊糊的音乐！像梦遗一样的音乐——伊索是这么说的吧？”

她笑了：“去放你喜欢的吧，只是别太大声了。”他走进客厅，放了乔尼·米歇尔的歌，然后回到厨房，轻声地和她一起唱。诺米也加入进来，他们用轻柔而甜美的声音，和她一起唱完了这首歌。米拉正切着洋葱，泪水溢出了眼眶。他们注意到了。

“都怪那洋葱。”她笑着说，放下手里的刀，用满是洋葱味的手拥抱他们，他们也抱着她，他们三人就那样拥抱了一会儿。然后米拉就回去忙了。

“糟糕，油不够了。”

“要我去杂货店买点儿吗？”

杂货店距离米拉家只有两个街区。但这两个被宠坏了的城里孩子第一次来的时候，并不愿意走那么远去买牛奶，只有汽水喝完时他们

才会去。可这一次，克拉克却自告奋勇去买油。过了一会儿，她又发现没盐了，于是诺米也去了。一个小时后，克拉克又出去买汽水，然后，诺米去买咖啡。第五次，克拉克用完了最后一张餐巾纸，两人开始相互推诿。她看着他们，正要数落他们之前被惯坏了、有多么懒。但她笑起来：“我觉得我记性太差了。”

克拉克说：“妈妈，我倒不介意去，只是那个开店的老家伙脾气太臭，我进去的时候，”克拉克开始咯咯笑，“他就瞪着我，好像我有病！”

诺米哑着嗓子发牢骚：“是啊，一天就跑了三趟！”

她笑了，也忘了要责备他们。他们不是懒，只是觉得尴尬而已。她扬起下巴，装出一副贵妇人的样子，说：“就跟他说你妈是个怪人。”

孩子们笑着一起走了。

五点半时，本带着一瓶酒来了，她在孩子们面前亲吻了他。伊索面带微笑地走进来，和孩子们一起讨论棒球。瓦尔是一个人来的，克丽丝和巴特的亲戚一起吃饭去了，塔德去探望父母了。她一来就和本就一些政治问题争论起来，米拉一边在炉子旁忙碌着，一边笑听他们辩论。不，这不是美国梦，这比美国梦的内容更加自由、更加广阔。

她对自己的手艺很满意。他们一边喝酒，一边吃着布里干酪和上好的黑橄榄；然后是蔬菜通心粉汤、烤牛肉、糙米、芦笋、菠菜沙拉、鳄梨、加了蓝酪调味酱的蘑菇、冻葡萄和甜瓜。晚餐吃得很尽兴。饭后，孩子们乖乖地去洗了碗。她和瓦尔、伊索、本一起拿着剩下的酒去了客厅，她感觉温暖、充实、无比满足。她试着去想，什么

才是满足，它和美国梦有什么关联呢？可她太高兴了，顾不上思考这么严肃的问题。他们在客厅里聊天，过了一会儿，孩子们也进来了。他们并没有加入谈话，但也没有打呵欠，没有借口说要去看电视。当然，伊索不断地让他们参与进来，询问他们最喜欢的电视节目、体育运动和衣服类型。渐渐地，话题不再与这两个不善言辞的孩子有关，但他们还是一动不动地坐在那儿，聚精会神地听着，哪怕是听到诸如“包摄”“累犯”“修正主义者”“阴部”“屁股”和“他妈的”这一类的词。米拉觉得，今晚真是无比成功。

瓦尔和伊索是在凌晨两点之前回家的，此时孩子们仍然和他们一起坐着。她们走后，本含情脉脉地看着米拉。他并没有要求她什么，可她觉得她自己有需求。于是，她转身对孩子们说：“孩子们，今晚我得把你们踢出卧室了，你们一个睡沙发，一个用睡袋，可以抛硬币决定。今晚，你们就在客厅睡好吗？”

他们很爽快地答应了。她帮他们铺好床，本把电视搬到客厅去。他们倒好酒，一起回卧室，关上了门。他们躺在床上聊天，酒和烟灰缸放在中间。其间，孩子们敲了几次门。诺米忘了拿他的睡衣，克拉克想拿他的书。他们问米拉能不能吃剩下的蔬菜通心粉汤。他们每次进来都很害羞，却也充满好奇。每次，米拉和本都很随意放松地和他们说话。有一次，克拉克进来时，他们的手还握在一起，他们就保持着这样的姿势和他们说话。孩子们每次进来，都不动声色地站在那儿，看着妈妈和她的情人躺在床上，就那样看着，眼都不眨一下。米拉看着他们那面无表情的年轻脸庞，心想：他们是什么感觉呢？他们在想什么呢？

最后，公寓里的灯全都灭了，周围安静下来。米拉和本分享了她今天的感受，以及她对于美国梦的困惑。可他并没有理解她的意思，

无论她怎么说，他就是理解不了。再说，他也不是很感兴趣。他欲火焚身，不停地扯着她的上衣，可她想继续聊天。最后，她让步了，但也没有真的让步。不知是因为他对她的不理解，还是因为孩子们在隔壁，那一晚，她感觉与他有些隔阂。他们的做爱迅速且安静，很快就结束了。当本睡熟时，她不由得松了口气。

06

孩子们走后，米拉和瓦尔谈起了那天的感受。瓦尔立刻就明白了。她说：“是因为在那一刻，你相信了永恒的幸福。”

“是的。而且如果你抓住它，就能让时间停止，将那一刻冻结，把快乐保存下来。”

“可那适用于每种幸福，不仅是这一种。”

“没错，但那种感觉转瞬即逝，部分因为，我害怕自己会陷入对永恒的渴望。不过，你知道吗，当我发现自己还会那样——去购物，快乐地哼着歌做家务时，我也感到很震惊。”她喃喃着说。

“本来就是那样啊，怎么了？”

“瓦尔，我和孩子们那天下午过得很开心。我们一起笑，一起唱歌……”她瞪大眼睛看着她的朋友，“蔬菜闻起来那么香甜、新鲜，阳光也那么灿烂，一切都很美满，但我知道我并不喜欢做饭！”她坚持说。

瓦尔笑道：“这就跟我一直学不好打字一样。我每天都得打字，可就算过了这么多年，我的打字水平还是很烂。我不想把本来就应该会做的事做得太好。”

“哦，”米拉嘲弄地说，“没有什么是容易的。当你发现自己竟然有点儿喜欢你一直试图逃离的那个角色时，你该怎么办？”

她们都无奈地笑起来。

“你和孩子们的关系更亲近了，不是吗？”

“比以前是更亲近了。可是——我也不知道，我还是有点儿担心。我想，这是愧疚感吧，我似乎摆脱不了这种感觉。让本和他们待在一起，我还是有些不安。而且他们——我也不知道该怎么说，他们从来不主动提起他，每当我问起他们对他的看法，他们的态度都不太明确。我们大家在一起的时候，他们会取笑他——这当中，嗯，带着一点点，一点点……”

“敌意。”

米拉点点头。

“那是不可避免的，明白吗？那是一种陌生感、嫉妒感，因为对于他们的家庭和生活来说，他是一个入侵者。他们能用一种幽默的方式发泄出来，这样很好。”

米拉叹了一口气：“也对。我也不明白我为什么总担心他们相处不融洽。哪怕是一点点不融洽，也会让我心中一颤，我就会开始想，自己是不是做错了，所以想做点儿什么来消除这种担心。”

“你现在说的才真的是女性版的美国梦呢。”

“期望他们从头到尾和睦相处吗？哎呀，我怎么就忘了，适度的混乱对心灵有益。”米拉嘴角浮现出一丝微笑，“你知道吗？昨天晚上，已经很晚了，克拉克打电话来，问我下学期应该选什么课程。他和我在一起住了两周，也没怎么深入交谈，可昨天晚上，我们聊了两个小时。当然，电话费是我付的。”

“哇噢！”瓦尔一手托着头惊呼起来。

克丽丝下周就要去上大学了，瓦尔——独立的瓦尔、反对家庭观念的瓦尔，开始心神不宁起来。她和克丽丝相依为命十五年了，可现在，那种生活要结束了。

伊索察觉到了瓦尔的焦虑，想到克丽丝要离开母亲独自一人去芝加哥，也可能会有同样的焦虑，于是将大家召集在一起，打算开一场欢送会。瓦尔、塔德、米拉、本、克拉丽莎、杜克、凯拉（哈利来不了）和巴特，一群人挤在两辆车里，送克丽丝去洛根国际机场。按照伊索的指示，他们都穿着奇装异服，手拿标牌、口哨和喇叭。他们到达机场时，克丽丝脸都红了，她又尴尬，又开心。

他们跟着克丽丝一路买票、安检、预订座位。这是一群举止怪异的人，但他们是一个温暖的集体。他们站在围绕候机区的低矮的栏杆边（那年代没有栅栏，也不用安检），直到广播里传来“请登机”的通知。克丽丝亲吻了每个人，拥抱了她的母亲，就匆忙排进登机的队伍里。他们热热闹闹地为她打气，一边吹口哨，一边欢呼，还一个劲儿地挥舞标牌。

凯拉穿着她的旧啦啦队队长服，不停地跳起来喊：“耶，耶，谁是最棒的？克丽丝，克丽丝，克——丽——丝！”克拉丽莎穿着紧身毛裤，披着印第安毛毡，戴着头带，一脸神秘地笑着，挥舞着标牌喊道：“芝加哥，克丽丝来咯！”时不时还吹两声口哨。巴特从头到脚穿着亮闪闪的白色皮衣皮裤，他也吹着口哨，还用手在头顶比了一个“胜利”的手势。杜克身上披了条床单，戴一顶头盔，好像北欧神话中的雷神，他手拿三叉戟和标牌，标牌上写着“瓦尔哈拉[(153)]与你同在”。塔德

的服装似乎没什么亮点，他身穿托加袍，缠着腰布，还用被单在胸前打了一个十字结。他一脸茫然，但偶尔也会吹响他的锡制号角。伊索穿着亮闪闪的跳伞服，戴着飞行员帽，挥舞着标牌，吹着口哨，大声喊着，时不时还帮瓦尔理一理老从她肩上滑下来的羽毛围巾。随着队伍中的乘客越来越少，作为指挥者的伊索不停挥手示意。终于轮到克丽丝登机了，大家一齐欢呼、吹口哨、挥舞标牌，他们齐声大喊："加油，克丽丝！"克丽丝站在那儿，看着他们。她穿着崭新的牛仔服，戴一顶平整的帽子，头发扎了起来，一丝不乱，正显出十五岁青春少女的模样。她试图微笑，可嘴角只是抽动了一下，便迅速转身，消失在他们的视线里。

"天哪，她走了！"瓦尔哭出声来。众人拥上来，搂住她的肩，簇拥着她上了车。他们回到瓦尔家，开了一场狂欢派对，直到凌晨两点才结束。

我妹妹的生活也像这样。她住在一个小社区里，平日里朋友之间也有摩擦，可一旦有人遇到困难，其他人就会聚到她身边，陪伴她、关心她。他们做一些平常的事情，尽管没法拯救她，却能安慰她。也许，到处都有像这样的群体：它们有不成文的规则；它们灵活，流动性强，有人走了，又有人来，有人死去，但这个集体还会继续存在；它们受精神而非法典的约束，努力去适应周围发生的一切。

我在剑桥的朋友们也像这样，甚至更甚于常人。是伊索教会了我们这种形式的爱。伊索小时候，她的奶奶拉米亚·基思和他们一家住在一起，她对奶奶的爱甚至超过了对父母的爱。她是一个活泼、聪明的女孩，即便还是个孩子，也总是懂得玩乐、懂得伪装，非常理性且诚实。可在那些年里，拉米亚·基思身患重疾，免不了一死。但她总喜欢

庆祝，因为在玻璃上看到了霜，或者屋前的柠檬树结了第一枚果实，她就会烤一个蛋糕，或者用皱纹纸和丝带把客厅装饰一番。从圣帕特里克节到哥伦布日，每个节日，她都会买一些喇叭、口哨和小礼物。克拉丽莎·达洛维[154]说：“派对刚开了一半，死神降临。”而拉米亚·基思则说：“在我去死之前来开派对吧！”伊索回忆着。

在机场的欢送会给了他们灵感。于是，大家开始策划各种派对。问题是要有足够的钱，找到合适的日子。他们有各种各样的想法：装扮成你最喜欢的人物；装扮成你最喜欢的小说角色；装扮成你最喜欢的作家，并且要演出他的特点。

环境可能很差，点心可能很少，但派对非常有趣。他们发明了新游戏：三四人一组，以不同作者的风格，表演出一个故事情节。瓦尔、格蕾特和布拉德分别要以亨利·詹姆斯、田纳西·威廉斯和陀思妥耶夫斯基的风格表现出一个丈夫发现妻子是异教徒时的情景。瓦尔扮演丈夫角色，因为她个子最高。伊索、凯拉和杜克则要以菲尔丁、斯科特·菲茨杰拉德和诺曼·梅勒的风格表演同样的主题，但杜克不愿意，于是克拉丽莎取代了他的位置。他们常聚在伊索家里，因为她家有很多唱片。他们全体单膝跪地，伴随着阿尔·乔尔森的音乐一起唱《斯旺尼河》，或跟着朱迪·嘉兰一起唱《离开的男人》。他们还会两个人一组，伴着三四十年代的音乐，像弗雷德·阿斯泰尔和金吉·罗杰斯一样跳舞，伊索在沙发垫上就跳了起来，她踩在上面，把沙发推倒，然后跳下来，脚尖着地，旋转着跳开。他们带来了手杖、大礼帽和其他从垃圾堆或阁楼里找来的奇怪装备。本和塔德表演了《等待戈多》中的一幕场景；格蕾特和艾弗里分别以法国、意大利、英国和美国电影的风格表演了一幕爱情剧场景。他们排成一列，一起跳踢踏舞，或者假装

成“火箭女郎舞蹈团”。他们在房间里踱来踱去，一行一行地作诗，还为莫须有的色情小说或列入写作计划的侦探小说构思情节。

参加派对的人随时都在变动，但派对的中心始终是伊索、克拉丽莎、凯拉、米拉和本、瓦尔和塔德。杜克在家的时候也会来，但他不是很乐意参加这种活动；哈利从不参加，但有时他会在深夜来接凯拉。格蕾特和艾弗里恋爱了，他们经常过来，带着由衷的喜悦扮演角色、玩游戏——尤其是格蕾特，她的表演很精彩。可是，要说谁是每场派对的中心人物，这个人非伊索莫属。这种创造性的想法源自她，而且她还支配着这群参加派对的人。在这个夏天里，她的皮肤晒黑了，她的秀发在阳光下闪闪发亮。她又高又瘦，肤色黝黑，就像一首歌里唱的，她那浅绿色的眼睛，镶嵌在圆润的棕色面庞中，她长发飞舞，美得那么张扬。她像视察工作一样从一个房间走到另一个房间。每个人都停下来看她，她仿佛一块磁铁一般。

伊索总能看到别人的优点，这并非假装，而是来源于她对自己和生活的感受。她也曾焦虑，也曾害怕，可还是决定冒险，于是变成了现在的样子：做着自己喜欢的事，有一群朋友围绕在身边。她脸上洋溢着满足的表情，她相信各种可能。那个圈子里的每个人都喜欢她。当她走进来时，每个人的脸庞都被点亮——就连哈利也是。这并不是因为她多么漂亮，举止多么迷人，而是因为她无法定义，所以才如此令人着迷。大家都觉得自己永远不可能真正了解她，不可能完全束缚住她。

就连了解她的米拉也有这种感觉。她和伊索曾在很多个晚上一起聊天，伊索试着把一些她对生活的感受传递给米拉。

“我也不知道我是什么时候发现自己与众不同的——也许一直都是吧。可我其实并不知道自己是不同的。怎么解释呢？就像有些小孩是棕色眼睛，有些是蓝色眼睛。你可能会发现，你是邻里一带唯一长着绿色眼睛的孩子，可那并没有什么了不起。你不觉得那是不同。就像有的小孩跑得快，有的小孩东西扔得远，还有的小孩滑冰滑得好，这些东西使他们变得特别，但并不是不同。重要的不是不同，而是那些不同之处被赋予的意义。我知道自己对女孩的感觉，很早就知道了，但我那时以为大家的人生都应该是一样的。我假定自己会结婚生子，就像我的母亲和姑妈一样。

“可是，一路走来，我发现自己对女孩的感觉与其他人不同。我发现，我的感觉，我的不同，有一种称呼，那是一种不太好听的称呼，我成了败坏道德的、堕落的、恶心的人，那让我大吃一惊。于是，从那个时候起，我开始变得保守，认真审视自己，并且注意自己的穿着和行为，避免引起别人的注意，希望我那可鄙的倾向不要表现出来。可它还是表现出来了，被那些喜欢我的女人看出来了。你想不到在大学里有多少那样的人想和我交朋友。我被吓到了，于是残忍地拒绝了她们。我不想做我自己。

“我以为自己能够摆脱它。于是我开始答应和别人约会，在车里接吻，并放任别人来引诱我——现在想起来，当时的我实在太冷酷，太处心积虑了。最后，我订婚了。我的父母很高兴，他们一定感觉出我有些地方不对劲了。我和一个非常帅的男人订婚了，他是加利福尼亚大学的法学生。他是个很绅士的人，虽然有点儿乏味无趣，但他有一艘船，并且船开得不错。我们每个周末都会去船上，那就足以弥补一切了。我以为自己可以和他结婚。我不知道自己当时在想什么——我想，那样的婚姻生活，肯定有很多个周末都会在船上度过吧。我讨厌

上床，可我不让自己去想这些。他也不逼我，大多时候我都离他远远的。我让步的时候，也是因为醉得不省人事。

“一天晚上，已经很晚了，他出乎意料地来到我的住处。当时我正在复习，因为第二天我有一个经济学考试，你也猜得到，不是我擅长的课程。”她笑着说。伊索是出了名的不细心。“他当时醉醺醺的——我猜他之前是和一群大男人一起出去了，可能他们一直在谈论‘上床’之类的话题吧。我不想上床，把他惹生气了，如他所说，他是来行使权利的。如果是在其他时候，或许我会让步，只为了让他闭嘴，能让他赶紧离开。可是那一晚，我不想让步。我已经出离愤怒了。我要考试，我得复习，那不是得不得A的问题，而是会不会挂科的问题。可他却毫不在意。他看起来邋遢极了，全身散发着难闻的酒和呕吐物的味道。他把我推倒在房间里，还打了我一巴掌。我也扇了回去，试着推开他，可他整个人压在我身上，我没法动弹。最后，他强奸了我。就是这样，虽然法律也不支持这种行为，可强奸是丈夫和男朋友的权利。

“完事之后，他睡了过去。我继续回去复习，却没法集中注意力。我非常愤怒，脑子里全是血腥的画面，无法思考。第二天早上，我去考试了。回来后，他正坐在我的餐桌旁喝咖啡。我就那样看着他，可他似乎没发现有什么不对，还摇头晃脑地说笑着。他说自己被‘扇’的时候，好像他是做了什么有趣的事儿似的。我问他记不记得自己做过什么，他摆出一副小男孩做错事般的表情说，他知道他推了我。‘推’了我。然后，他又笑了，还自以为幽默地说：‘你的内裤可不是全镇最性感的哟。’一切都再明白不过了。

“我站在那儿，慢慢地摘下了订婚戒指——那是一枚小小的钻戒，你能想象我戴着那东西的样子吗？然后，我拿着戒指进了洗手间。他

站了起来，一副困惑的样子。我站在马桶边，等他走到门口，就把戒指扔进马桶里，按下了冲水按钮。他试图阻止我，可我的动作太快了，他根本来不及。于是，他只能站在那儿大吼大叫，根本无法相信眼前发生的一切。等他回过神来，跟着我出来时，我已经拿起了电话。我说：‘你再动我一下，我就告你暴力威胁罪和强奸罪，你再去酒吧时就是有案底的人了。’他满腔怒火地站在那儿，把我用各种污言秽语骂了个遍。他开始想自己该怎么办，看样子是真的很想打我一顿。可那时我也有同样的感觉——我想杀了他。他也意识到了这点，最终溜走了。

“事情就是这样。从那以后，我就再没和哪个男的有过瓜葛。可我还是觉得自己很奇怪。所以，我经常出去旅行，试着寻找其他解决办法，试着逃离自己。然后我就遇到了艾娃。”

“你的考试后来怎么样了？”

“挂了。我总觉得，那只是我付出的小小的代价，它让我在结婚之前看清了那畜生的真面目。他可以怪我不诚实，没有跟他出柜。可那晚之后，他再没资格怪我了。”

“我常在想，如果我说‘不’，就只是简简单单说‘不’，诺姆会如何反应。他可是太应该被拒绝一次了。”

“你觉得他会怎么做？”

“我不知道。我觉得他不会使用暴力，至少不会立刻那样做。不过，如果我一直拒绝他，也说不定……可他一直觉得和我上床就像强奸，因为我很不喜欢做爱，而且他也知道、能感觉到。那反而会让他兴奋吧。”

“天哪，男人。”伊索摇着头说。她伸展身体，让头发散落到椅子上。“做自己的感觉真好，感觉太好了，感觉好才是真的好。”她咯咯笑着对米拉说。

伊索的眼睛很漂亮，她的嘴唇也泛着光泽，她的头发仿佛罩上了一圈甜蜜的光环。米拉希望伊索向她敞开怀抱。她想走到她朋友身边，拥抱她，或者被拥抱。可是她做不到。

她想：她并不喜欢我，至少不是“那种”喜欢。我老了，没有魅力了。

她们久久凝视着对方。这种感觉逐渐消失了。伊索转身打着哈欠说：“太晚了，我要回去了。”

07

那年的圣诞节，米拉回新泽西老家看望父母，却丝毫不快乐。沃德夫妇上了年纪，处处表现得体。在四十年的婚姻生活中，他们从没有穿着睡衣吃过早餐，他们的孩子也没有过，直到米拉上个圣诞节回去。她不仅穿着睡衣下来了，而且在那里坐了一两个小时。他们惊讶得说不出话来。

沃德先生吃饭时也不忘穿衬衫和外套、打领带，就连周末一整天在院子里锄草时也不例外。沃德太太也每次都穿着得体的裙子，戴着首饰。他们看见米拉穿着便裤、毛衫坐在餐桌边时，都不由得倒抽一口凉气。可是，女儿已经三十九岁了，已经有了自己的孩子，一年也才回来一次，再数落她显得不合礼数。于是，他们什么也没说，可是他们坐在她身旁，感到很紧张，很不自在。

沃德家有固定的习惯。他们下午四点为晚餐更衣，五点喝茶。他们只喝一种茶——曼哈顿冰茶，所以不理解别人为什么会喝其他的饮料。晚餐通常是一块羊排、两茶匙豌豆配马铃薯罐头，偶尔会有抹着浓蛋黄酱的生菜沙拉，或者烤鸡胸肉加两茶匙罐装青豆。过节的时候，可能会多一块烤牛排和煎土豆。甜点照例是两块蛋糕，一黑一白，其中一种沃德太太每周都会烤一批，已经做了将近四十年。

他们的房子和食物如出一辙。所有的东西都很有品质——却很单调，重在耐用，是以一种沃德夫妇所谓的“高品位”的眼光挑选的，他们对那些“华而不实”的东西嗤之以鼻。已经褪了色的棕色威尔顿机织绒地毯比浅褐色墙纸的颜色还要深，粗花呢椅套已经用了十八年。他

们话里有话地说，他们的家具之所以保养得这么好，是因为他们不抽烟。米拉在家的时候，他们常故意当着她的面把窗户打开。

并不是因为他们不爱米拉。而是因为她不在的时候，他们的家非常干净、安静、整洁，她每次来，他们都得痛苦地忍受她把家里弄得乱七八糟。当然，她确实很小心了，这点他们得承认。晚上，她会自己倒烟灰缸，自己拿白兰地和杜松子酒，自己洗杯子。可是，她走后好几天，原来散发着柠檬味的客厅里仍残留着烟味。每天早上，厨房里都有一股酒精的味道。她的牙刷、梳子和刷子胡乱堆放在洗脸架上，有时水池里还落满她的头发。他们并没有抱怨。可她感觉到了他们的难处，他们很难接受在他们看来的那种脏乱的生活，她侵犯了他们那单一的生活方式。

可她还想更进一步地侵犯——她想和他们聊天。但那是不可能的。他们严格地遵守着对话原则。他们家有各种层次的礼节。沃德太太的朋友们可能在某个下午过来喝咖啡，低声告诉她一件令人震惊的事；沃德先生可能去五金店见某个人，听他讲一个可怕的故事。他们还会在床头私下交流这些吓人的信息。有时候，有夫妇来访，当妻子进厨房帮沃德太太准备男士们喝完姜汁和威士忌之后要用的咖啡和蛋糕时，沃德太太也会小声地把这个故事转述给她。但这些事绝不能公开讨论，也不能当着孩子的面讲。米拉现在已经不是孩子了，可以赢得母亲的信任，当她们午后坐在客厅里，听着沃德先生在地窖里敲打什么东西时，沃德太太会告诉她一些自己的小秘密。但那些秘密只能很小声地说出来，说的时候还得用余光瞟着地窖的门，米拉明白，这样的话题稍后便不能提起了。很小的时候，米拉就已经清楚地明白了这些不成文的规矩。她并没有多想，但她明白，那讲的是男人和女人间的事。生活中的一些迹象表明，要么是因为男人太脆弱，要么是因

为他们不想被打扰，所以女人只在私下里悄悄地说这些事。可她感觉，母亲肯定偶尔也会在私底下和父亲说起这些事。这在她看来就是一场毫无意义的礼节游戏，她想要打破它，想把它摆到台面上来。

米拉年轻的时候，只能公开谈论一些规定了的话题。你可以谈论你的孩子，但前提是他们还小，而且不可以说他们的坏话；可以谈论如厕训练；不可以谈论高中辍学；绝不可以谈在晚上狂欢的事；可以没完没了地谈论自己的房子；可以谈钱，但不可以谈资金问题；可以谈论新水壶的价格；可以谈论税收提高了多少；不可以谈论家里入不敷出。你可以谈论你的丈夫或妻子，可也只能说某些方面。可以提他刚加入了高尔夫俱乐部，可以提他刚买了一台割草机，也可以提他升了职，但绝不可以提他刚被查了税，否则意味着你地位不保。而且，如果你提到他周六晚上在俱乐部里喝醉了，跟人打架，那么你说出这件事带给人的震惊比这件事本身给人的震惊还要大。有些事可以提一下，但不能说得太详细。比如，那年夏天，关于亚当斯家的闺女在离家三栋楼开外被强奸的那件事。大家都知道她晚上十点从汽车站步行回家，突然一个男人朝她走过来，然后……你懂的……那可怜的孩子开始尖叫，可是没人来救她……后来她被送到了医院，但她看上去并无大碍。叹息声、啧啧声不绝于耳。这些留白导致大家穷尽一切想象，把这件事想得非常暴力、下流。毫无疑问，对沃德先生和沃德太太的每位朋友来说，“她被袭击了”这句话包含了许多隐含的内容，那些未说出口的细节，每一个都演变为生动的桃色画面，盘旋在苍白的事实后面。

沃德夫妇不喜欢犹太人、有色人种、生很多孩子的天主教、离婚以及其他不同寻常的行为。沃德太太瞧不起爱尔兰人（他们搭棚子住）、意大利人（邋遢、有大蒜味）、冷漠的英国人（她从没说过自

己和丈夫是否属于这类人）、德国人（酒鬼和恶霸）和法国人（好色——尽管她一个法国人也不认识）。至于其他人种则太过陌生，甚至不被认为属于人类的一员。然而，在过去的二十年里，他们周围的环境改变了，各种各样的人搬了进来。于是，好奇又爱社交的沃德太太会停住脚步，跟婴儿车里的婴儿温声细语地说话，然后不知不觉又和婴儿的母亲攀谈起来。她可以跟别人解释："嗯，虽然他们是……但他们人真的不错。"她甚至还有一个犹太人朋友。

米拉离婚，对他们来说是一次可怕的打击。他们无法原谅米拉成为第一个让家族蒙羞的人。尽管他们知道提出离婚的是诺姆，知道米拉曾经是一名模范妻子，可他们仍然深信，妻子的首要职责就是牢牢地抓住自己的丈夫，而米拉失败了。诺姆和他的第二任妻子住在那座漂亮的大房子里，这让他们很受伤。他们只是偶尔和米拉提一下，可每次提起，眼里都会有一种悲痛的神情。

"那天我们去巴克斯特家时，路过你以前的家，看见诺姆栽了新的灌木。"他们说。

每次米拉到家，他们都会激动地拥抱她、亲吻她。他们会给她做午饭，然后坐在餐桌旁喝咖啡，问她：接下来要去哪里？路上堵不堵？学业还顺利吗？这对沃德太太来说，又是一件难以理解的事情。她一辈子都想不通，为什么一个中年女人还想回去读书，每当想起这个问题，她就很难忍受。你现在在干什么？口试。噢，是什么口试呀？噢，那之后呢？你什么时候才能毕业，重新回到成人世界？论文。噢，当然。论文都写的什么？去年他们也问了同样的问题，而且明年还会再问。

朋友的话题在家里是可以讨论的，于是米拉会和他们讲发生在她朋友间的新鲜事。可他们除了瓦尔，谁都记不住，哪怕她经常和他们提起伊索，以及最近在她信里提过的克拉丽莎和凯拉。似乎在他们看来，瓦尔和她年纪差不多，所以才能被归为朋友之列，而其他人则只是“年轻学生”。米拉决定给他们讲讲派对的事。他们听得云里雾里。沃德太太不明白，那些年轻学生本来就没多少钱，为什么还要浪费钱去做这些无聊的事。

“为了好玩啊。”米拉说。可沃德夫妇更不能理解了。

聊天过程中她提到过几次本，可他们谁也没问本是谁。

该轮到沃德太太说他们的朋友了。沃德夫妇有许多认识了三十多年或更久的朋友。他们还认识这些人的儿孙、堂表亲、叔伯（大多数都已经过世了）、姨婶。他们知道很多故事。这个人的女儿搬走了，她的丈夫升了职，搬到明尼阿波利斯去了；那个人死了。谁家生了小孩，谁家的孩子上大学了，还有谁又离婚了——她特意降低了音调，谁的儿子在吸毒——说到这里，她的声音更低了。

米拉很震惊，原来就连贝尔维尤也在发生变化。她还记得，小时候父母周围的世界是多么清白、纯净。她知道自己不符合那里的标准，还一直怕自己污染了那里。当然，当妈妈的朋友们来访时，她总会被遣回房间。她结婚以后，偶尔回家看望父母时，还记得他们谈论起某些老朋友的丑事。比如，据说马丁森家有人离婚了——可能是哥哥吧。有人提到哈利·克朗凯特时，大家沉默了一阵，最后说，“那件事”已经过去了。可现在，他们在吃饭时谈到了离婚，还有毒品。沃德夫妇频频摇头。世界大难临头了。米拉想，这是真的，他们的世界真

的会这样，因为像毒品和流产一类的丑事会打破他们那精心打造的社交生活的表面。处处都有生活危机。

可她仍不得不听着那些陌生人或是其他她没什么印象的人的无聊故事。他们的行为没有动机，也没有结果，就像核潜艇的零件目录一样枯燥乏味。可沃德夫妇乐在其中。偶尔，沃德先生会打断他妻子的话，“不对，不是亚瑟，是另一个兄弟，是住在克利夫兰的那一个，唐纳德”，有时候，他们甚至会小小地争论一番。他们不停地说着这些，好像可以说上三天三夜似的。这让米拉想起了她从伊索那里借来的色情小说。其中大部分情节都是机械、啰嗦的生理行为的描述。

“他们就这样来激起自己的性欲，还希望做爱像举行仪式一样。”伊索解释说。

“那是意淫。”凯拉补充道。

“我还以为你喜欢那样呢。”米拉说。她还无法说出“意淫”这个词。

“哦，当发生在别人身上时，的确如此。你知道吗，当你撞见两颗心彼此点燃，而且你还能感觉到火花，那种感觉棒极了！但这种情况不同。”

米拉想，如果她对父母说，她觉得他们是在意淫，他们会作何反应。

可她最终只说了一句：“要来杯杜松子酒兑奎宁水吗？”反正无论说什么，他们都会吓一跳。

好消息讲完以后，该轮到坏消息了。由于失礼的举止和资金问题是禁止谈论的，所以，唯一可以谈论的坏消息就是疾病和死亡。对此，沃德夫妇可谓移动的百科全书。他们知道每个朋友的每种病的每个症状的每处细节，知道医生开给每个人的账单。因为沃德夫妇和他们的朋友已经七十多岁了，所以那是一笔数目可观的花销。看病的花销确实令人惊愕。沃德夫妇被病痛本身和昂贵的花费吓到了，可除此之外，他们还感到困惑，尽管他们也说不清究竟是什么令他们困惑。他们忧心忡忡地说："真不知道这个世界是怎么了。"

在大萧条时期，沃德夫妇的大多数朋友都和他们一样并不宽裕。他们生活节俭、工作辛苦，快五十岁的时候，因为战争日子才好过起来。他们并没有想到是战争带来了他们优渥的生活，他们对此并无道德负担。他们都相信科技，相信科技带来进步。社会主义令他们感到恐惧，在他们看来，就连公费医疗制度也是罪恶的。米拉想，这真是一个奇怪的社会，它恰恰摧毁了那些支撑着它的规则的人。因为连那些人都负担不了高额的医疗费用，而且在通货膨胀的情况下，就连还没生过大病的沃德夫妇也很难依靠沃德先生的退休金度日。自从认识了本，米拉对政治的那一点儿微弱的兴趣渐渐变得浓厚起来，他经常谈论政治，可她这次回家才第一次看到政治的实际运用。除了道德方面，这个国家的体制并不支持那些拥护它的民众，这样的体制迟早要完蛋。她试着用通俗易懂的语言告诉父母这一点，可他们听不进去。在他们心中只有两种概念：资本主义好，高额的医疗费不好，但这两者之间并没有联系。她最终放弃了。

九点半时，米拉开始感到头痛了。她盼着十点赶紧到来，那是沃德夫妇看电视新闻的时间，之后他们就会就寝。她已经走神了。明天就是平安夜了，她要买一些小东西，要包礼物，下午孩子们还要过

来。他们会留下过夜，一直待到圣诞节的下午再去他们父亲家。接下来又是一顿圣诞节晚宴，然后要打扫卫生，接下来要谈论礼物。之后，她只需再待上一天就可以走了，沃德夫妇并不会不高兴。她走了以后，他们就可以给家里通通气，擦亮盛白兰地的矮脚杯，把它放回瓷器柜的最里面。她暗自想着是不是可以早点儿走。突然，沃德太太不说话了，她当时正在讲惠特科姆先生家二堂兄的肝病，米拉没怎么听。

房间里突然的沉默令米拉抬起了头。沃德太太正坐在一把直背椅上，旁边是一盏昏暗的台灯。母亲骨节粗大的手一动不动地、轻轻地握着，放在膝盖上。

“我们很快也会死的。”她说。

米拉惊讶地看着她。母亲看起来并不老。她发色灰白，可在她二十几岁的时候就已经是这样了。她是个精力旺盛的女人，可以穿着高跟鞋、戴着耳环在家里跑来跑去打扫卫生。她的动作比米拉还敏捷。父亲动作一直都很迟缓，自从退休，他的身体状况就大不如前了。他甚至会打破过去的规矩，在晚餐前穿着绒拖鞋。他整天在家里逛来逛去，找点儿物件修修补补，他坚持认为，有很多东西需要他修补。

她望着他们，他们并不老，至少不比以前更老。他们一直是这么老，她也记不起他们别的模样。她曾见过一张母亲的照片，那是在她结婚之前照的。那时的她，头发乌黑，长得像葛洛丽亚·斯旺森[(155)]，看起来美极了。她一手扶着宽边帽檐，微笑着，秀发随风飘扬。她的眼眸明亮、富有生气，笑得很灿烂，看上去充满活力，发自内心地快乐。她也见过父亲年轻时的照片。他穿着“一战”时的军服，正准备出

国作战。他修长白皙，她想象他的脸颊是红扑扑的，就像克拉克一样。他眼里满怀希望，看上去腼腆、文弱，就像一个浪漫诗人。

他们后来怎么了？坐在她面前的，显然已经不再是那个充满活力的漂亮姑娘，那对未来满怀希冀、敏感温柔的小伙子。此刻，他们不在这间屋子里，也不在那两具面目全非的皮囊之中。生活已将他们困在按揭和贷款里，不是吗？是不是仅仅生存本身对他们来说已经那么难，以至于其他一切都成了奢侈品？认为自己还活着就算奇迹的她，是否只是比他们更幸运一些而已？毫无疑问，精神要依赖于肉体的存在，但艰辛的生活并不一定会扼杀所有受难者的心灵。或者，真的是这样吗？他们真的过得那么艰难吗？还是说问题在于他们的生活方式，他们对自己职责的理解，以及对未来的期望？她回忆起他们以往的生活，他们所居住的环境，又觉得他们无可指责。他们没有更广阔的生活空间。而现在，令人难以忍受的不只是他们现在的样子，更因为他们接受不了每个人都有选择自己生活方式的权利。她仿佛能听到瓦尔说，这就是生活的代价。他们被迫为自己的生活付出的代价太大了。他们曾经想要什么呢？是穿着卡林顿太太那样漂亮的绣花衣服、用银茶壶上茶吗？那一套银茶具还用布盖着放在瓷器柜里呢。是提高社会地位吗？是吧。可那需要一定的目标和一定的方式。他们确实提高了，已经到了一定的高度。他们现在是贝尔维尤的老居民。卡林顿家的人和他们的朋友很久以前从巴黎、棕榈滩、萨顿来到这里，旧的卡林顿宅邸现在是一所私立学校，米勒为老人们重新安了家。

随着新闻播报员说出“晚安”，她的父母站起来，关了电视，转身对她道晚安。她也站起来，走上前去拥抱他们，是真正地拥抱他们，而不只是礼节性地贴面亲吻。他们吃了一惊，身体稍稍僵硬了一下。父亲甜甜地、腼腆地一笑，母亲则笑得很爽朗。可最终她只说了一

句："亲爱的，别睡太晚了，知道吗？"父亲则说："你睡觉时得把暖气关小一点儿，米拉。"他们说完就上楼睡觉去了。

08

圣诞节那天早上，沃德一家很早就开始“过节”了：沃德太太一大早就开始在厨房里忙碌，要赶在下午三点左右准备好晚宴。之后，大家就会坐在客厅里，打着饱嗝，昏昏欲睡。有一些男人——只能是男人——可能还会打一会儿盹。其他人就坐下聊天，直到晚上八点，再上火鸡、三明治和咖啡，大家不说话的时候就吃东西。如今，因为米拉离婚了，孩子们在节假日不得不和他们的父亲分开，这破坏了老传统，她的父母至今还无法接受。

如今，他们会在平安夜办一个小小的派对，邀请一些亲戚来做客，“好让孩子们认识一下他们的家人”，沃德太太痛心疾首地说。孩子们会在第二天下午三四点前离开，错过圣诞晚宴，她便会邀请其他家庭成员来赴宴，以帮她度过这段不自在的时间。

米拉在公交车站见到了孩子们。他们打扮得很得体，身着短夹克，打着领带，头发精心梳洗过，尽管有点儿长了。他们在车里时很活泼，可一走进沃德家，就变得很克制甚至拘谨。先逐一和大家贴面亲吻，聊一下交通状况、天气，然后长辈会客套一下，问问学业情况。他们端着可乐坐在客厅里，米拉说：“等着，看看我买了什么！”

她跑上楼，迅速换好衣服。瓦尔帮她选了一件蓝绿相间的大喜吉装(156)，她把衣服往身上一套，忘了穿胸罩。她上眼睑涂了漂亮的蓝色眼影，眼珠看起来更蓝了。她还戴上了夸张的金色大耳环，那耳环扯得耳朵疼，可她咬牙忍住了。她狠狠地对自己说，我得跟他们摊牌，要让他们知道我是谁。因为她知道，家人都会按老规矩着装：男

人穿深色套装、白衬衫，打着红蓝、红金或蓝金相间的条纹领带；女人穿三件套，头发梳起来、定型，穿高跟鞋，拎配套的手包，大胆一点儿的可能穿针织女衫裤套装。

她就像出席典礼一样走下楼梯，站在儿子们面前，灿烂地笑着。他们也回以灿烂的笑容。“你看起来很漂亮。”克拉克说。“对了，你那衣服是在哪里买的？”诺米问，他的声音听起来很兴奋。见她没有回答，他继续追问：“是在马萨街木球店旁边的那家小商店买的吗？还是在布拉特尔街？”看样子他真的很想知道。“为什么想知道？”她问他。他害羞地说：“呃，那里也有卖男孩穿的衣服，对吧？”

“你是说你也想要一件？”

他耸了耸肩说：“也许是吧。”

沃德太太见到她女儿时，眉头皱了起来，但她转而笑起来。“嗯，确实与众不同。”她承认。沃德先生说米拉像从非洲来的，他摇了摇头，坐下来。

沃德家的房子不大，前边的玄关也很窄，有一道折叠玻璃门将玄关与客厅隔开。为了不把家里弄脏，他们把人造圣诞树放在玄关窗下的长木椅上。圣诞树周围铺满了礼物。玄关中除了长靠椅就只放了一张写字台。地板打了蜡的客厅闪闪发光，烟灰缸也干净得发亮。米拉想和孩子们说话时，就把他们叫到玄关，拿上一个烟灰缸，三个人一起坐在地板上。米拉大声对母亲说，等她和孩子们说完话，就过去洗菜，保证在一小时内完成。可沃德太太已经站在厨房里开始削皮、切菜，紧紧抿着嘴唇。这时，沃德先生去地下室为客人们准备“狂欢屋”

（他们这么叫）了。米拉知道，像这样坐在地板上抽烟，让烟味弥漫进各个房间，是一种叛逆的行为，会惹他们生气。可是她拒绝让步。

诺米和克拉克看上去比夏天时长大了许多。他们此刻正在随意聊天，给她讲学校里的事：有人在足球赛中犯了一个好笑的错误；他们的数学老师很严格；有人偷偷把啤酒带回了寝室。诺米说想和她好好聊一聊大学的事，他爸爸坚持让他去读一所预科学校的医学专业，将来当医生，可他不想当医生。问题是，他也不知道自己为什么不想当医生，是因为本来就不想，还是因为爸爸想让他当他才不想的。米拉笑着说，他可能来不及找出答案了。克拉克想和米拉聊他和爸爸吵架的事。她渐渐才听明白，原来他之所以烦躁不安，是因为他朝爸爸大声吼了。“他当时正在吼我。”他闷闷不乐地说。米拉拍拍他的背，说：“我觉得你也可以有脾气的，每个人都有。”诺米在预备学校的联谊晚会上认识了一个女孩。他想知道，是不是所有女孩都像那样。米拉站起身来，给自己倒了一杯杜松子酒兑奎宁水。

“妈，剩下的交给我和孩子们做吧，真的。”她说。可沃德太太还是冷着脸削啊、切啊。沃德太太讨厌做饭，她不知道为什么非得做这些。

米拉又回到玄关，他们仨说笑不断。她给他们讲了派对的事，还讲了伊索的变化。他们听得很入迷，问了一个又一个问题。他们嚷嚷着想知道，女人和女人一起、男人和男人一起都会做些什么。他们给她讲了学校里那些关于同性恋的传言，讲了一些笑话和他们听说了却不明白的事。他们小心翼翼地问她，怎么看出一个人是不是同性恋。米拉从未见他们对一件事如此感兴趣，她暗自琢磨这个话题为什么如此吸引他们。

“瓦尔觉得，每个人天生就是双性恋，只不过大多数人很早就习惯了成为其中一种。可伊索觉得不是那样的，她说自己一直只喜欢同性。我也说不清，没人能说得清。想想看，这其实也没那么重要——你爱谁，跟别人有什么关系呢？只是会引起性别身份认同的问题而已。但它无论如何都会发生的，不是吗？”

他们似懂非懂。

“你们对这个话题很感兴趣，看来你们是想弄明白自己是不是同性恋，对吗？”

“是这样的。有个叫鲍勃·墨菲的同学，他是个很棒的足球运动员，挺好的孩子，大家都喜欢他，我也喜欢他。有时候，一看到他我就很开心，不知道你明白吗？在更衣室里，大家总是摸他，拍他的背或者戳他的胳膊，他也只是笑笑。可是有一天，有个叫迪克的浑蛋说我们是一群同性恋。你觉得真是那样吗？”

“我觉得你们只是很爱他而已啊，你们觉得我爱瓦尔和伊索有什么奇怪的吗？”

“不奇怪，但你是女的啊。”

“那你们觉得男人和女人的感觉不同吗？”

他们耸了耸肩。“不同吗？”诺米迟疑地问。

“我不觉得，”她笑着站起来，“过来吧。”为了不让他们觉得愧疚，沃德太太离开厨房，上楼换衣服去了。米拉和孩子们来到厨房。她又给自己倒了杯酒，也给他们倒了一杯——他们为此放声大笑。他们继续聊天。她在一边削皮、切菜，他们则去收拾餐桌，从碗架上取

下盘子，从食品柜里拿出醋，搅拌奶油沙司。厨房里充满了欢声笑语。

“我班上大一点儿的同学——有的是年龄大一点儿，有的只是看起来老成一点儿——总在谈论酒和女人，女人和酒，”诺米模仿浑厚低沉男性嗓音说，“你觉得他们真的会沾这些东西吗？”

“什么东西？”

“你懂的，就是和女孩们做的那些事。”

“我不知道，诺米，他们都说自己做了什么？”

“嗯……上床之类的呗。”他红着脸说。厨房里的气氛紧张起来，她能感觉到他们正在急切地等待她回答。

“也许有些人真的做过，”她慢悠悠地说，“另一些人是瞎编的。”

“我也是那么觉得的！”诺米激动地说，“都是骗人的。”

“有可能。但也有一些人真的和别人上床了，”这时，米拉听到父亲下楼的脚步声，“你要知道，他们其实也不太清楚自己在做什么，只是和你一样害怕、紧张而已。他们可能笨手笨脚的。按瓦尔的说法，他们很多人都会显得笨手笨脚的。”

沃德先生从客厅往厨房走来。

“他们说女孩们就喜欢那样，”诺米皱着眉头说，“还说女孩们想要。”

“也许有些人是吧。但大部分人可能是假装的。对许多人来讲，性不是自然而然的，至少在这样的社会里不是。或许回到农耕时代就是了，我也不知道。”

沃德先生的脚步声蓦地转向别的方向，消失在客厅的地毯上。

孩子们看了一眼客厅，再看看他们的母亲。他们红着脸，捂嘴偷笑着。米拉站在那里，微笑地看着他们，心情却很沉重。

“这并不是说，人小时候就没有性欲，”她一边转身削胡萝卜，一边平静地继续说，“我还记得，我十四岁就开始手淫了。”

他们瞬间沉默了。她站在水槽前，背对着他们，看不到他们的表情。诺米朝她走过来，把手轻轻搭在她背上，说：“妈妈，需要我把泡洋葱的水倒出来吗？”

六点钟，亲戚们准时到场。其中有沃德太太的姐姐姐夫、哥哥嫂子、他们的三个子女及配偶、五个孙辈，还有沃德先生的哥哥嫂嫂、他们的女儿女婿和三个孩子。简单的问候之后，小孩子们就去下面的“狂欢屋”了，那是沃德先生专门为这种场合准备的，他们可以在那里看电视、打乒乓球或者玩飞镖。大人们则挤在客厅里。沃德先生给他们端来曼哈顿冰茶，只有米拉喝别的饮料。克拉克和诺米下去了一会儿，可不到半小时，他们又上来了，坐在客厅角落里。似乎没有人注意到，但那也没关系。他们的谈吐都很得体，没有再谈到关于性的话题。

亲戚们照例开始拉家常。或许是因为她之前没怎么认真听他们说过话，米拉不知道是他们变了，还是她去哈佛上学这件事刚好成了靶子，她感到每个人都火气冲天。那些她熟悉的叔叔伯伯、姨母舅妈，

好像跟谁有深仇大恨似的。他们愤怒而又轻蔑地谈论着吸毒犯和嬉皮士，以及那些留胡子和长发、被宠坏了的不孝子。在过去的一两年里，“犹太佬”在他们心目中似乎变得更邪恶了，可他们倒不再是最大的麻烦了，那些“黑鬼”取代了他们。在米拉的抗议下，他们才改口说“有色人种”。他们——有色人种、嬉皮士和反战者，正在摧毁这个国家。“他们”无处不在；“他们”靠奖学金上大学，而可怜的哈利，一年只赚三万五千美元的哈利，还得交学费送孩子们去上大学。那些有色人种和嬉皮士上了大学后（可以肯定，他们不是凭真本事考上的），又试图推翻学校。哈佛的学生是最坏的。他们是一群享有特权最多的学生，可他们还不满足，还在抱怨。“我们”要努力工作才能有所得；“我们”一无所有，也不敢反抗。可“他们”还不满足。

米拉倾听着。尽管她觉得他们的话并非全无道理，可她仍要发出一些反对的声音。

“你们不能以过去的标准来评判他们。”她说。可换来的却是他们的怒目而视。那些标准是永恒的。辛苦工作、节俭、压制欲望，这才是成功的秘诀，而成功就是善良和美德。妻子忠于丈夫，按时还清贷款，创造表面的秩序。否则，世界就会崩溃。

“你知道吗，”与米拉年纪相仿、婚后生了三个孩子的堂姐说，“我们学校里的黑人学生——一所两百三十人的学校里总共只有十个，竟敢要求校长开一堂关于黑人学的课！你能想象吗？我简直目瞪口呆！可我听说那个白痴校长竟然真的在考虑给他们开！于是我冲进他的办公室，说如果给他们开黑人学的课，我就要开一门英语-爱尔兰语学的课！如果给他们开，就得给我开！”

“从现状来看，他们也只能得到这么多了。”米拉说。可堂姐置若罔闻。

“楼下有个老师是法国人。我跟他说，他可以开一门法语学课程！哈！他会怎么觉得呢？让六年级的学生去学那种东西！”

“哪种东西？”

“老天，米拉，就是学法语啊！”她四处张望一下，看见了克拉克和诺米，“你可以想象一下！”她脸上带着讽刺的笑容。

他们就像这样说个不停。用餐时和用餐后，都在聊那些事。米拉回想了一下，难道从小到大一直是这样吗？晚上的某个时候，她给自己倒了杯黑麦威士忌。正在倒可乐的诺米看见了，问她：“换饮料吗？”

“喝杜松子酒兑奎宁水，好像还不够醉。”

“那你为什么不喝白兰地？”

“那个要晚一点儿喝，是晚上休息的时候喝的。”

“我今晚可以喝一点儿吗？如果我们很晚才睡的话？”

“当然可以。”她笑着挽起他的手臂。他搂过她的肩膀，他们一起站了一会儿。

那晚，等大家都走了以后，他们确实很晚才睡。他们每人倒了一杯白兰地，但是孩子们只喝了一小口，他们不怎么喜欢，于是又换回

了可乐。米拉问他们：“今年是我变得更糟了，还是他们变得更糟了？”

他们也说不清。很显然，这些年里他们并不常听他们聊天。米拉狠狠地批评了她的亲戚们一番，批评了他们那一套陈规陋习和偏见。孩子们就在一旁听着。她问他们意见的时候，他们什么也说不出来，就连对于偏见的看法也没有。他们解释道，他们也知道偏见是不好的，可是，无论走到哪里都能遇到。而且，他们认识的犹太人少之又少，黑人更是没有，那么，他们该怎么评判他们呢？

“我知道他们说得很夸张，”克拉克解释说，“可我也不清楚，也许黑人真就像他们所说的那样。我知道你说那些都不是真的，我相信你，但我也不明白。就我自己而言是真的不明白。”

米拉沉默了。“没错，”她说，“你说得没错。当然，你得等到自己明白为止。”

不过孩子们还是有所怨言。亲戚们的仇恨太深了，孩子们之前还从没见过这么多仇恨和愤怒。

“她老是愤愤不平的。”

“他好暴躁啊。”

“他一直都那么暴躁吗？”

“哈利舅舅一直都是那样吗？”

他们令她有了新的看法。她想起了那些她从小就认识的面孔，他们无所谓美丑，她本来也不会特意注意他们，不会去观察那些熟悉表

象之下的特征。可是，听孩子们这么一说，她开始重新审视他们：他们面目冷酷，一脸愤懑，长着深深的饱含怨气的皱纹，眼睛里透出戾气，嘴巴也充满恨意地紧闭着。她还记得第一天去哈佛，照镜子时，她注意到自己嘴上那道细薄的疤痕。

“我看起来跟他们像吗？”她颤声问。

他们犹豫了一会儿。她的心紧了一下，她知道他们会对她说实话，只不过在琢磨该如何措辞。

“以前是的，”诺米说，“不过后来你长胖了一点儿。”

她叹了口气。确实如此。

“你变得温和一点儿了，”克拉克说，“你的脸看上去——更圆一点儿了。”

她的虚荣心上来了：“我看起来胖吗？”

“不胖！”他们赶紧说，“真的，不胖，只是……更圆一点儿。”克拉克找不到别的合适的词，只好重复道。

“你的嘴巴没有以前那副苦相了。”诺米说。她抬眼看着他。

“我的嘴巴以前有苦相吗？”

他耸了耸肩，感觉有些招架不住了：“就是，有那么点儿。你以前看上去倒不暴躁，就是要哭了的样子。”

“是的，”她目光炯炯地看着他们，“你们想听我说说你们的变化吗？”

“别！”他们笑着喊道。

她开始回忆那个圣诞夜。她想要强调一些事情。她不希望他们长大后不去思考，只是重复那晚所听到的话。她想强调一种道德，可他们身上没有。从那晚看来，他们没有自己的主意，没有立场。

她有点儿醉了，开始变得冲动。她想用拳头猛砸桌子，想强烈地抨击亲戚们的固执、刻板和偏见。她想要坚持自己的公正。她生气地说：“是的，都没错，你们又不可能凭想象判断，听起来挺合理。可你们自己也承认了，你们周围的一切事、一切人都被偏执和刻板传染了，等你们真正遇到那些被他们的偏见所伤害的人，想去了解他们时，你们也只能通过别人给你们戴上的有色眼镜来看待他们了。”

他们开始反对、开始争论。“可为什么你给我们洗脑就可以？”诺米说。

她想像维多利亚时代的父亲那样站起来，斩钉截铁地下结论，用不容置疑的语气让他们服从。他们怎么敢不服从她那更渊博的知识、在道德上更深刻的体验呢？

可她突然就垮了下来。她坐在那儿，盯着手里的酒，哽咽了。他们不相信她的道德判断了，因为她让他们知道了她也有性需求，因而她已经丧失了引导他们的权利。她吸了吸鼻涕，咽下了那一份自怜的情绪。他们再也不会仰慕她，她再也不能用母亲那坚定而充满爱的手温柔地引领他们了。然而，他们并没有注意她的情绪变化。他们正交谈着，模仿着那晚听到的言论，咯咯笑个不停。

“是啊，你看没看到查尔斯舅舅往前一倾，嘲笑妈咪时的样子，他说要是她的孙子都长得像斜眼，看她是什么感觉！”两人大笑起来。

她在一旁听着。

“结果妈咪说，斜眼都比她见过的某些人要好，他气得眼珠子都要爆出来了！”

他们边说边笑。他们在讨论什么是丑，他们达成了一个共识：那些人很丑，而他们不想像他们一样。孩子们已经发现，如果人都丑成那样，那么他们的生活、他们的思想和他们的世界迟早要出问题。她深深松了口气。孩子们说得对。

09

元旦米拉和本是一起过的。那晚也有人开派对，可他们从圣诞节前就没见过面了，只想两个人待在一起。本把他的电视带过来，安在了卧室里。他们半裸着躺在床上，一边喝本带来的波旁酒，一边聊走亲戚的事。他们对这个话题都很感兴趣，都注意到家里的氛围与以前不同了，人们的愤怒、仇恨和恐惧越发增长。他们也都感觉自己与其他人格格不入，而且别人也看出来了。

“三十四岁之后，我妈终于不再叫我小本了。”

米拉详细地讲了她和孩子们的对话，本并没有觉得烦，而是认真地听着，不时认真发问，哪怕他们不是他的孩子。他又讲起了自己的童年，比较了一番，提出自己的建议。他说，他们是不是和他在这个年纪时有一样的感受？那是一次美妙的谈话，他们都感到很充实、满足和亲密。

倒计时的时候，本开了香槟，当气球升上时代广场上空时，他们手挽着手，用高脚杯大口大口地喝起来。但由于姿势不当，香槟洒在了彼此身上，他们哧哧地笑着，不停地接吻，结果香槟又洒了一床。他们可不想在湿漉漉的床垫上睡，只得起身换床单，他们一边换一边注视着对方，充满爱意地看着对方的每个姿势和动作。那甜腻的酒沾在身上，黏糊糊的，他们得去洗澡了。他们把浴缸放满水，米拉把圣诞节姨妈给的沐浴露倒了一半进去。味道很奇怪，酸甜味混合着薰衣草味，却也很有趣。他们索性把香槟带进了浴室，把酒杯放在浴缸边，然后钻进水里。他们相互擦洗，爱抚对方的每块肌肉、身体每个

弯曲处、脖子、锁骨、每处关节，甚至眼角和唇边的皱纹。他们往彼此身上泼水，每掬水都代表着一份爱。

“米拉，”本突然说，“我有事跟你说。”

他很严肃，她感觉心里一沉。恐惧就是这样潜伏在表面的快乐之下的。

“什么事？”

“我讨厌香槟。”

她嘿嘿一笑说：“我也是。”

他拿起酒瓶，把香槟倒在她头上：“我为你洗礼，米拉·福勒。”她大叫一声，假装哭着把自己杯子里的液体往他头上倒，他们在湿滑的浴缸里打闹，身体纠缠在一起。最后，他们以拥抱结束了嬉闹。他们用力为对方擦干身体，时而拍拍对方的屁股，时而紧紧拥抱。之后，他们赤身裸体去厨房拿之前准备好的食物，用盘子盛好拿到卧室，准备再把新换的床单弄脏。他们聊天，交换意见，打断对方，争论，大笑。突然，本说：“我说，我们结婚吧。”

米拉愣住了。她意识到这段时间以来，他们提起未来的时候已经很少用“我”，而总是说“我们”。上一句可能是“等我拿到学位”，但接着就是“我们可以去旅行”。他们还计划着要和孩子们一起去缅因州租一个小屋，去英国的乡村骑自行车，还要申请旅行经费。

“我们可以不用结婚啊。我们现在就很好，婚姻可能会破坏我们的关系。”

“我们可以一直在一起。”

“如果想一直在一起，现在也可以啊。我们似乎只是有时想在一起。”

他朝她倾过身。“可以不用马上结婚。但是，以后——我想要一个自己的孩子，”他轻轻地触碰她的指尖，“而在这个世界上，我只想和你一个人生孩子。”

她没有回答，也无法回答，接下来的漫漫长夜里依然不行。第二天，本又开始整理他的笔记，她也开始做自己的事，沉浸在研究17世纪布道文的乐趣里。他们似乎忘记了那个话题。

节日过后，朋友们决定一起再庆祝一次新年。凯拉把她的房子让了出来，那在研究生住宅里算是最好的了。刚来的时候，凯拉手疾眼快地找到了一座老公寓的底层。那里铺着木地板，屋里还有雕刻的模型，彩绘天花板很高，每间屋子里都有壁炉。玻璃窗上染了污迹，房间的门都是过时的滑动门。厨房里有一个单独的早餐角，从那里可以望见生机勃勃的花园里开满了野花。

凯拉在阳光充足的窗台上挂了植物，为其他窗户织了漂亮的窗帘，窗台上也盖着同样的织物。卧室的壁炉前铺了一张软毛垫，卧室一角就是凯拉的书房。原本餐厅很大，他们把它分隔成了一间小餐厅和一间客厅，客厅正合适做哈利的书房。夫妻二人从艺术家朋友那里搜集了很多版画和油画，墙上挂着许多设计精巧的工艺品。

大家决定正装出席。他们都兴致勃勃。男人们还去租了礼服，女人们则买了一些时髦的低领衣服。凯拉穿了一件白色希腊风裙子，头戴一枚镶水钻的发饰；克拉丽莎穿了一件海绿色的雪纺纱裙；伊索穿

了一件侧边开衩、修长包身的红色缎面裙子；瓦尔穿了一件低领的黑色天鹅绒裙子，还围了一条圆筒形羽毛围巾；米拉则穿了一件浅蓝色的露背礼服，那是她最性感的衣服了。

每个人都兴奋不已。夜幕悄然降临。大家喝着酒，聊着天，留声机里放着塞戈维亚演奏的巴赫的曲子。哈利看起来很帅，他穿黑色天鹅绒礼服和白色褶边衬衫，这一身把他那冷酷而苍白的脸庞衬得柔和了一些，也让他那浅金色的头发更加显眼。杜克看起来很优雅，正装很适合他，他的深色礼服很显瘦。塔德的礼服好像不怎么合身，他的袖子似乎做短了。本看上去有点儿不自在，就像一个去参加婚礼的机修工。可他们全都带着一种优雅感，这从他们的举止中就能体现出来。一切都感觉很优雅。

女人们有很多话要说，因为她们大部分人圣诞节都是和父母或亲戚一起过的，她们亲密地交谈着，像男人们不在场时那样。米拉讲了她和孩子们的谈话，但省略了讨论伊索和性的那一段；她还讲了她的亲戚们无名的仇恨。凯拉和哈利的经历差不多，老人们对年轻人和反战者的反对太过激了，凯拉觉得这当中似乎有着特殊的根源。男人们在一旁听着，他们很少说话，但也没有走开。能感觉到他们是感兴趣的，因为他们在倾听。他们的积极参与让谈话变得丰富而热烈。哈利说，真正令老人愤怒的是年轻人可以自由地选择："可以拒绝参加战争是一种奢侈。他们是不敢的。他们觉得每个年轻人都在寻欢作乐。他们是在嫉妒。"屋子里所有人都开始参与讨论这个话题，每个人都可以用父母或亲戚的个人经历来解释这种情况。大家都觉得，"外面"的"真实世界"很可怕，那里的空气中充满了仇恨和愤怒。"我在想，有一天他们爆发了会是什么样子。"杜克不安地说。

但他们太高兴了，感觉不到这种威胁。克拉丽莎对她的家族历史进行了一番调查，发现她的家人也都是怒气冲冲的。“我问了很多问题，我妈拿出一本我从没见过的家族相册，相册上有我们家族的五代人，大部分都是达科他地区的庄稼人。他们的样子很迷人，看上去都很健壮，一副饱经沧桑的样子，可以看出，他们因为长年在户外劳作所以皮肤很黑，他们的嘴角透出冷酷。可他们真的很强壮！如今，你已看不到像他们那样的人了。我的父母不像那样——当然了，因为他们没有种过地，可我那些还在种地的叔叔婶婶也不是那样了。他们长着一副美国人的脸。人们说起道德楷模和美国的支柱时，就是指我的祖辈那一代人。他们很坚忍。我的曾祖母有十二个孩子，她活了八十七岁，到死之前都还在农场劳作。我的祖母九十岁了，还在为我住在农场里的叔叔婶婶和他们的孩子做饭。但我的祖辈并不像我们想象的那样。其中一个因为要养情人，挪用了银行的钱，事发后坐火车逃到镇外去了，他的情人就住在他家附近的裁缝店里。另一个叔叔是无神论者，他引起了全镇的公愤。周日，他会站在教堂外面，立在一块又大又平的石头上，等信众们出来，他就开始痛陈宗教的邪恶。八十三岁那年，他掉进猪圈里，死了，镇上的人都说，那是上帝对他的裁决。我的曾曾祖父同时拥有三个妻子，其中一个是印度人，还有一个是印第安基奥瓦人，我觉得我就是她的后代。谁是谁的孩子已经无从考证，因为她没有留下照片。不过，有一张曾曾祖父的照片，他穿黑西装，戴金表链，看上去很体面、很可敬，绝不是你想象中会娶三个妻子的男人的样子。

“他们是彻头彻尾的资产阶级。他们的储酒室很干净，食品储藏室井井有条，畜棚里堆满了干草。我想象那个女人围着干净的白色围裙走来走去，腰带上挂着一串钥匙，她脸上流露出满足的神情，因为食品室里有培根和火腿，碗里有新鲜鸡蛋，地窖里储存着蔬菜，这些东

西足够他们过冬了。她们坐在圆桌边做针线活儿，男人们或雕刻木头，或大声地读报纸给她们听，壁炉里的火焰在燃烧，一阵风吹进来，头顶的灯随之轻轻摇晃。他们是资产阶级，可他们不是我们想象中的那样。他们的道德准则与我们不同。她们能接受一起生活的人的各种怪癖。”

“是指男人们吧。”瓦尔打断她说。

克拉丽莎意味深长地点点头。“可能是的。对于那些无神论者或一夫多妻的祖辈的事迹，我知道的并不多。但我知道叔祖母克拉拉的事，我的名字就是跟着她取的。她是一个神枪手。托拜厄斯叔叔的脚被车轮轧了，后来死于坏疽。从那以后，她就独自经营农场三十年。我觉得，这是因为他们是一体的，因为他们没有太多选择，因为他们得辛勤劳作，所以，其实他们本可以拥有更多的自由……”她的声音渐渐含糊了，“我也不知道。我也说不清自己对他们的感觉。他们大多数人都很虔诚。可是他们的眼睛——那些照片中的眼睛，那镶嵌在冷酷、严厉而又憔悴的脸庞上的眼睛，好像预言家的眼睛一样。他们的视线根本不在挂在食品储藏室里的火腿和培根上，也不在满满当当的地窖里。”她深吸一口气，向后仰了仰头，“噢，简直不可思议！他们让我想起了那个令人毛骨悚然的地方——‘救赎石洞’，在艾奥瓦州的西本德。它本该是罗马天主教的纪念碑，是一些牧师从一九一二年起开始修建的。太疯狂了，它是用小石头一块一块垒起来的，就像通往修道院、佛教寺院和迪士尼乐园的石子路那样。它像维多利亚时期的建筑一样，有扭曲的塔、浮雕和各种怪异的装饰。它很疯狂，很原始，可它也是由他们建成的，和犁好的耕地、存起来过冬用的饲料，以及牧场里的那些胖奶牛一样。是他们建造了它。”

“你在想他们眼中的世界是什么样子，对吗？”

克拉丽莎点了点头。

“你应该已经知道了，”伊索温柔地说，“你觉得会是什么样？”

克拉丽莎默不作声地看着她。

“你们看到的东西是一样的。我常在想你在看什么。你那么专注，好像你眼中的世界已如此丰富，无暇四顾了。你的梦总是有预示性。你总能发现事物中的巧合。还记得那天我们一起走在昆西大街上，你看到一片羽毛，就说你应该在化装舞会上扮印度人。更巧的是，服装店里正好有你梦中出现过的印度头饰。”

“你觉得那很神秘吗？”

“嗯，反正你肯定不是那种保守的实用主义者。你总是做一些奇怪的梦。”

克拉丽莎若有所思。但这时凯拉站了起来，指着一个大钟说“快到十二点了”。于是哈利和本拿来香槟。他们假装是在过一周之前真正的新年，并开始倒数、倒酒。钟声响起时，大家一起为新年干杯。

“一九七○年快乐！快乐一九七○年！”

大家相互亲吻，每个人都很快乐，因为展现在他们面前的似乎是一个美好的未来。他们爱着，也被爱着；他们喜欢自己的工作；他们爱自己的朋友；他们为生命庆祝，为活着而庆祝；他们都相信，过去的辉煌已经过去，未来有一个更加美好的开始。

大家又开始跳舞、吃吃喝喝，把音乐放得更大声。他们坐在沙发和椅子围成的圈里，中间留出来当舞池。凯拉放上了乔普林的唱片，

然后站起来，翩翩起舞。她缓慢而优雅地摇摆、转身。她对着他们跳，她为他们而跳——她是在邀请大家。她容光焕发，红发飞扬，转身时白色的礼服优雅地散开。不一会儿，克拉丽莎起身站在她身后，双手搭在凯拉的腰上，让她那闪着光泽的深色头发、那梦幻般的蓝眼睛和海绿色的裙子加入这幅画面。她们一同起舞，克拉丽莎跟随着凯拉的舞步，仿佛这支舞是精心排练过的。两个不同的人，怀着同样的心情起舞。然后，伊索站起来加入了她们，跳起了三步舞。伊索是她们中最高的一个，她把手放在克拉丽莎的腰上，跟着她们的节奏从容地移步，她那蜜棕色的头发和红色的裙子也随之飞舞。接着，米拉也不知不觉站起来，加入了她们，她们四个人快乐地舞动着，一边不住地旋转，一边还在和屋里的人说着话，笑逐颜开。塔德突然激动地喊："天哪，好美！你们好美啊！"其他人则坐在旁边定定地看着，女人们微笑地看着在一旁兴高采烈的瓦尔，最后，她也站起来和她们一起跳，还叫上了塔德。于是，男人们也加入进来，大家从客厅跳到厨房，又绕回来，最后围成一圈，跳了一支很像霍拉的舞——那是一种古老的罗马尼亚民间集体舞，舞步很像旧式的方块舞，但其中加入了很多创造性的元素。他们舞姿翩跹，每个人都满怀爱意地看着其他人，他们拍手、拥抱，一张脸掠过另一张脸，整个屋子都在旋转。那绿色的植物、红色的挂饰、蓝色的垫子、蓝绿色的椅子、红色、绿色、蓝色、绿色、蓝色、红色，全世界都充盈着色彩，不停地运动，充满了爱。他们跳累了就停下来，拉着彼此，相互搀着，一起去享受这种美好。

在坐车回家的路上，大家沉默不语。在半路上，米拉突然说："我觉得这是我一生中度过的最美好的夜晚。"

10

瓦尔说："那是一种幻想。"

一天下午，在图书馆安静地学习了好几个小时之后，女人们在瓦尔家聚会。她们一边喝着咖啡、可乐、啤酒、杜松子酒，一边聊天。她们还沉浸在那天的派对带给她们的快感中，那种氛围仿佛还萦绕在她们周围。瓦尔一开口，大家都安静下来，等着她继续说。

"那是对集体的幻想，是对可能性的幻想，是融入了这个群体却仍是孤独的人的幻想，同时也是对和谐的幻想。它不是秩序，至少不是不可动摇的秩序，每个人行动的方式都略微有所不同。大家穿着不同，相貌也不同。就连男人们也有了一点儿个性——哈利穿了褶边衬衫，塔德打了领带，本也穿了红色翻领西服。我们组成一个集体，是出于主动的选择，而不是迫不得已，也并不是出于恐惧……"

"你为什么不早点儿加入？"

"因为我想先观察。我非常想加入，但我必须先观察一下才行。"

"那你看到了什么？"克拉丽莎似乎非常好奇。

"看到了事物应有的样子。"瓦尔突然悲伤地说，起身去拿啤酒。她旁边的桌上放着关于南越政治犯监狱条件的报告。她在协助一个试图还原事情真相的组织整理这些资料。瓦尔越来越不把学校的工作放在心上了。

"我不明白，"她回来后，伊索说，"那和别人有什么关系呢？"

瓦尔耸了耸肩："嗯，你知道吗，我有很多幻想。我成长于四五十年代，那时，智者们认为，如果太过融入这个世界，就无法去幻想。哦，还有社会学家，至少，他们有教条。可是，在50年代初那样的环境下，他们也只能沉默不语。我们那代人是读乔伊斯、伍尔夫、劳伦斯和50年代那些三流诗人的诗长大的。诚然，可能劳伦斯喜欢三五成群，伍尔夫想要遗世独立，可他们仍然会觉得这个世界很肮脏，会觉得权力就代表疾病和死亡。无论哪个国家都是如此。除此之外，所有失恋的人都会给出同样的建议：如果遇到麻烦，就远离你的婆婆，搬出去住，让那些刻薄自大的七大叔八大婶找不到你。"

"没错。我们都曾学着一个人生活。"米拉插了一句。

"是的。救赎是个人的事。但看看我们！我们有一个集体，一个真正的集体。我们几乎分享一切，但仍保有自己的隐私。我们可以在不带给对方压力的情况下，给予彼此爱和支持。能做到这点，是非常了不起的。这让我觉得，我的幻想是能够实现的。"

"是什么样的幻想？"克拉丽莎笑着问。

"这个嘛。"瓦尔点燃一支烟，坐了回去，看上去就像某个董事长正要做年度报告一样。我们都坐好，准备听一番演讲。

"等一下！"凯拉咯咯笑着说，"我要拿本子记笔记！"

"以往的邻里关系不复存在。意大利人讨厌爱尔兰人，爱尔兰人讨厌犹太人，邻里间纠纷不断。但是，邻里关系的破裂也意味着大家庭的结束，现在只有黑人还保留着大家庭模式。随着大家庭模式的终结，单个家庭就面临着巨大的压力。外婆在家无人照料，当妈妈出去采购时，谁也不能保证外婆不把房子给点着了。没有邻居帮忙看护当

地那个十四岁的傻子，没有人照顾他，当然也没有人打他——我并不是说过去邻居都是好人。所以，我们想出了让大家各自独立出来的办法。于是他们被锁进了监狱、精神病院、老年社区、敬老院、幼儿园和不让妇女和孩子上街的廉价社区，以及各家都带有后院和前庭草坪的昂贵社区，他们的草坪都有园丁打理，于是所有的草坪都是一个样子，以至于没人再使用它们。你见过哪家人用他们的草坪？总之，我们越快把他们锁起来，犯罪率、自杀率和精神崩溃的概率就越往上升。照这样发展下去，很快，那些人的数量就会多过我们的。于是，你就不得不问，没有被锁起来的人占了多大比例？答案是：另外百分之五十五的人要么疯了，要么犯了罪，要么就是年老体衰。

“我们得想想其他的办法。那些住公社的学生想到了一个好办法，但那种形式行不通，因为大多数群居者都排斥科技。可我们不该这样。我们需要科技，而且有朝一日，我们不得不去喜爱科技，以之为生，使之人性化。因为若没有它，我们不仅无法好好生活，甚至连生存都成问题。科技不是一种可能性，而是已经成为第二天性——它已然成为我们生活环境的一部分，和第一块耕地、第一只被驯化的动物、第一种工具一样，都是真实存在的。但公社也不失为一个好主意。人们批评公社是因为它无法持久，可你告诉我，为什么它就一定得持久呢？为什么一种秩序要成为永久的秩序呢？也许我们可以过几年某种生活，然后再尝试另一种生活。

“总之，为此我想了很久，也找人聊过，我不能说我的观点具有独创性，因为我知道，这些都是我从四面八方‘偷’来的，我也不敢说有什么好的办法，但至少是另一条道路。所以，我在想——当时我在西班牙，你们知道吗，有些最穷、最悲惨的西班牙小镇其实非常漂亮。那里的房屋都是相连的，至少在路上看起来是连着的。它们都是小门

小户的白色灰泥房子，建筑的角度很奇特，但都由一面围墙连起来，而且建在一个圆形区域里。屋顶是红瓦，看上去就像一群人为了取暖和躲避危险而伸开双臂相互拥抱着。哎，我们不用相互拥抱也可以取暖，而且相对安全，但我不确定，如果不能彼此依靠，我们还能不能保持神志清醒。那些房屋矗立在那儿，阳光照耀着它们，可它们内部是阴冷的，还有灰尘落在门槛上。我敢肯定，那里面一定很难闻，而且没有浴室，也没有我们想要的那些生活用品。可是，它们堆在山边，看起来就像身后的橄榄林一样美丽、自然。

"于是我开始想象，假如我们像那样居住，会是什么样。假如我们把房子围在圆形、方形或其他形状的区域里，把大大小小的房子连在一起，每幢房子都简洁漂亮。中间是一个花园，摆有长凳，栽有绿树，那是公有的地方，人们还可以在里面养花。而在外面，在房子后面，也就是通常用作前庭和后院草坪的地方，也当成公有的地方。那里有菜园、土地和供孩子们玩耍的树林。但也会出现有人摘了别人家种的西红柿或玫瑰，或孩子们踩了地里的豌豆之类的问题，可是，住在里面的五十户人会全权负责和管理发生在他们这块小地方上的事。那些房子的对面，是一个小小的社区中心。还有一个社区洗衣房——为什么非得每人一台洗衣机呢？还有几间娱乐室、一间小咖啡屋和一个公共厨房。咖啡屋是露天的，冬天时，可用滑动玻璃门，就像巴黎的那些咖啡馆一样。但那不是大锅饭型的社区，每个人都有自己谋生的方式，都有各自的收入，住所会根据大小来定价。每个人都有一个小小的厨房，想单独做饭时就可使用；每个人都有一个理想大小的居住空间，但也不是很大，因为有社区中心。社区中心可能很漂亮，甚至很豪华。除此之外，还有大人和小孩的娱乐室和堆满了书的客厅。但社区里的每个成员，包括最小的孩子在内，都有自己的事做。"

米拉一脸难以置信的表情。

“孩子们也可以做事！”瓦尔坚称，“那会让他们有成就感。虽然偶尔是有些冒险，但该发生的还是会发生。他们可以赶马车，可以帮忙搬运东西，他们可以跑腿、清洗玩具、布置桌子、剥豌豆。”

“在欧洲，很多小孩都在做事。他们在父母的商店或咖啡屋里帮忙。”伊索说。

“没错。他们可以做任何想做的事。因为大家都在做事，所以他们也想做点儿什么。又没有什么严格的任务等级制度，只是花点儿时间而已。小孩每周只需在社区中心待四小时左右就行了，也许十二岁及以上的儿童，或者大一点儿的孩子——我也说不准——比如十二岁到十六岁的青少年，需要待八个小时。但如果有人想多待一会儿——比如，退了休的人，或某个不想朝九晚五上班的诗人，那么，针对他们额外付出的时间，会相应地给他们减少房租。上了年纪的人可能想花时间照看孩子，或者种菜。不过，社区也有自己的体制，每个人都有投票权，都会负责清理自己的垃圾，制定自己的准则，每家人都应该有自己的厨房和——户外咖啡屋，”瓦尔笑着说，“这是我坚持要有的。”

“有一件很重要但可能会很麻烦的事：得有一个定额分配制度。还应该老幼结伴，方便年轻人更多地了解老人。我想，还应混合不同类型的人，不同宗教、肤色和家族的人，无论形单影只的还是成双成对的。否则，以前邻里间出现的问题还会重演。不过，我不赞同那些时髦的单身男女混住在一起。”

“这我就不明白了，”伊索说，“为什么那些时髦的单身男女不行？”

“是啊。”瓦尔停下来，皱了皱眉头。她似乎在思考这个问题，好像它真的是一个眼下需要面对的现实问题似的。“我们之后再讨论这个。”她说。于是我们大家都笑了。

“接下来，这样的社区应该有一定的数量，其数量取决于自然地形和人们的选择。每个社区都以一个更大的小镇为中心，且随时有来回班车。更大的中心里建有学校，但不同于我们的学校。它们不会严格地根据年龄区分学生。它们采取自愿入学原则，任何年龄层的人都可以去上学。那里的房间是根据功能来区分的。有的房间养小动物，有的种植物，有的堆放画作和报纸。有的房间用来读书写字，但读书和写字都是为了娱乐，而不是为了完成作业。懂了吗？对了，还有一件事。小镇的中心还有商店、教堂、当地政府大楼和服务厅。人们只能步行穿过这里，大一点儿的中心里可能有小巴士，但大多数地方都很小，里面有狭窄的巷子、树木、户外咖啡屋，甚至可能有一个喷泉广场，或者像米兰那样的商业街。其中一所学校的礼堂还能举办音乐会、开会，芭蕾舞团和流动剧团可以在此演出。而且，里面的有些地方——可能是商业街里——还可以有一个画廊，只展出当地的艺术作品。”说到这里，她停下来，皱起眉头，“不对，可以进行艺术交流。有当地艺术家的作品，也有城市里那些艺术家的作品。但可能得装上玻璃，以防小朋友们用沾了冰激凌的小手去摸。但它是开放的，而不是封闭的，这样，大家就都能看见那些画了。”

“瓦尔，你读过《桃源二村》[(157)]吗？”

“嗯。和书里说的一样吗？”

“有一点点。”

“噢，我不会用玻璃挡住婴儿。而且，《桃源二村》里没多少儿童。有被挡在玻璃后的婴儿，有适龄的男孩和女孩，但没有儿童。那是因为写书的是男人。我曾听莫蒂默·阿德勒[(158)]说过，在理想的世界里，没有人非得做脏活儿，婴儿的尿布可以由机器人换。老天！我希望他可不要对现实世界也抱有这种看法。倒不是因为我喜欢换尿布，而是因为婴儿需要的是拥抱、爱抚、触摸、听摇篮曲，以及不被干涉。我们的一切做法都是滞后的。孩子小时候，我们不愿经常抱他们，可等他们长大一点儿，我们又开始干涉他们，我们太过于保护他们了。克丽丝和我曾在南方一个富裕的社区里待过一阵子，那里的孩子整个下午都被安排好了！真的！牙医、正齿医生、舞蹈课、兄弟会、寺庙参观、童子军、少年棒球联合会、音乐课——他们一分钟的自由时间都没有。我不知道他们将来会变成什么样子。”

“总之，”她继续有条不紊地说道，“那些中心仍然是某种社区。它们不算大，但也有自己的体制和医疗中心等。人们在里面工作，但不是白白劳动，而是拿报酬的。十一二岁的人每周工作一天，十五岁至十九岁的青少年每周工作两天，年龄更大的每周工作三四天，他们工作的时间取决于他们的兴趣和他们想赚多少钱。老年人可以减少工作时间。实在上了年纪的和那些年老体弱的人，如果不想在中心做事，可以只在社区里帮忙。但大家总要分着做一些脏活儿、累活儿。比如，某人每周有四天是医生，可也要为社区倒几周的垃圾；某个在工厂上班的人，要负责社区中心的节日装扮。而且，你知道吗？每个人都会做饭，除非有谁真的很讨厌做饭。每个人都要打扫卫生，除非有谁真的很讨厌打扫卫生。总之，按照惯例，随着人口的增加就会形成城市。哦，对了，工业中心也像城镇和城市那样，建成以后，既可以

娱乐，也可以工作，而且周围还有乡村，以便保持生态平衡。就像瑞士的日内瓦一样，明白吗？另外，城市里无论如何都会有大学、博物馆、商业大楼和音乐厅。正如小镇里有人居住一样，城市里也有人居住，可是，就像在乡村一样，人们都是小规模聚居。除此之外，人们还拥有一定的开放空间，每处聚居点也都有一些小空间。如果你想听冈瑟·舒勒[(159)]的音乐，或看一出先锋派的戏剧，那么，你可能就得去市里。唉。”她叹了口气，开始喝酒。

大家都看着她。她花了多少时间来做这些白日梦呢？米拉心想。

“听起来不错。”凯拉说。她准备找其中的逻辑漏洞。

“我知道，”瓦尔悲伤地说，“我不是要建议大家追求完美，想都没想过。我只是觉得，我们应该寻找一种更人道的生活方式，一种让我们感觉更好的方式。我还记得克丽丝小时候的生活。刚和前夫离婚的头几年，我过得非常不好。我没有钱，他就拿出钱来，希望用这种方式挽回我。那个笨蛋永远不明白，如果他之前表现好一点儿，说不定还有戏。男人似乎总认为权力比爱更有吸引力。我想，他们这么认为也是有原因的吧。总之，那时我的生活糟透了，唯一的好处是，生活里再也没有他喜怒无常的脾气和高声大喝了。下班后，我要去修女那里接克丽丝，然后回家做晚饭、打扫卫生，在那脏兮兮的办公室里工作，之后还要去超市买东西，一只手提着重重一袋杂货，另一只手抱着克丽丝，每天都累得筋疲力尽。她也累了，然后就会发脾气。最后，我还得给她洗澡，等她睡了，再回到厨房洗那些该死的碗。然后，我回到她身边，又累又苦恼，我讨厌那样的生活。我看着她坐在浴盆里，自顾自地哼着歌，玩着橡皮船，也许根本就没注意到我，我只是一件器具。她的肌肤在水中闪闪发亮，她的头发卷曲着，她咿咿呀呀地和她的玩具说话。然后，她看见了我。她咧嘴笑着，将玩具往

水里拍，朝着我拍，把肥皂泡弄到我的眼睛里，于是我不得不抱起她。她是那么漂亮、那么自由、那么自我……我也不知该怎样形容。不管怎样，因为照顾克丽丝，我才像一个人。如果我们都会那样，全都相互照顾，如果那不是要求，而是一种习惯，是一种大家都会做的事……我在脑中想象着这样的场景。我看到一位心怀恨意的老人在打理一个玫瑰园。其间，几个孩子偶尔过来看他。一开始，他会将他们赶走，朝他们大喊大叫，可他已经在那儿待了很久，他们都不怕他了。几年后的一个春日，他们站在旁边和他说话，他开始教他们如何照料玫瑰，还把大剪刀交给其中一个孩子，教他剪去已经死去或即将枯死的苗芽。”她说着伸出双手，微微笑了笑，“你们就让我当一个傻瓜吧。梦得有人来做啊。”

凯拉从屋子另一边跑过来，捧起她的脸；伊索站起身，替她倒了杯酒；克拉丽莎朝她微笑着。

“我们刚刚已经把你选为我们社区的傻瓜了。”克拉丽莎说。

11

那天派对上的情形在米拉的脑海中萦绕不去。在她看来，那仿佛是神赐的时刻，尽管她是一个无神论者。她们全都被深深触动了，从那以后，她们再也不是原来的自己。她们举办过很多美好的派对，有许多相聚的时光，但这一次是超越性的，那全然是一幅人类和谐与爱的画面。它能够持久吗？将来有一天，当她们再聚在一起时，还会像那样融为一体，还能感受到这种恩赐吗？这样的恩赐无法被安排、无法强迫，甚至无法去希冀，没有哪一种体制能创造它。瓦尔会去尝试，她会花费宝贵的时间，试着寻找一种不会扼杀心灵的体制。米拉感觉，她能够去尝试，这点值得赞扬，可却注定要失望。当舞曲响起时，最好旋转起来，让自己融入音乐，尽情舞动，然后，记住这一切。可她们全都被瓦尔触动了，于是再也不是原来的自己。她很确定这一点。

那年的冬天漫长、寒冷而又孤独。学校已经停课了。雷曼餐厅里，那些熟悉的面孔都消失了。大家都窝在家里或怀德纳图书馆的小单间里，埋头阅读，整理笔记，写草稿。读完一本书就在读书清单上划去一本，然后再添三十本。米拉的各种列表清单已经塞满了好几个文件夹。其中包括关于《坎特伯雷故事集》的各种研究计划，“马丁·马普雷特论战”里的词条，以及《教会法》和《忧郁的解剖》所有版本的出版时间。

只有瓦尔没在准备口试，她另有打算。她正在准备一项精心的计划，需要和几百个精挑细选出来的人面谈。那些天她似乎总在逃避聚会，似乎对此有所抗拒。她有些焦虑，越发怒气冲冲：美国不断增

兵，在越南扩大轰炸规模，这令她难以忍受。不过，彼时我们所有人都心烦意乱。凯拉面色苍白，脸上就像布满皱纹般皱巴巴的；克拉丽莎的眼窝深陷下去；米拉有点儿焦虑，开始离群索居；唯有伊索精力旺盛。

女人们每周会到伊索家去两三趟，那已是她们最大的享受了。但凯拉几乎每天都会去。她总是心血来潮——有时上午十一点去，有时下午两点、四点，甚至傍晚六点去。如果伊索不在，她就坐在台阶上等，留下孤单娇小的身影。她表情扭曲，愁眉不展。她有时坐在那儿看书，即便这个时候，她的嘴唇都还是颤抖着的。看见伊索时，她就起身笑脸相迎，面庞恢复如初。

伊索没什么钱，但她随时都为朋友们准备着满满一冰箱苏打水、果酒和啤酒。伊索也在准备口试，但她似乎一点儿都不介意被朋友打扰。她会对凯拉灿烂地微笑，然后扶起她，仿佛她的到访是她这一天最重要的时刻。她注意到凯拉那颤抖的嘴唇和拧在一起的手指。她会适时地倒上一杯，从容地坐下来，静静地倾听。她会不时向凯拉发问，但那些问题不是关于现在，而是关于过去，关于她的童年、她的两个事业成功的兄弟、她的父母、小学和高中生活。她们的话题很单纯，凯拉聊得轻松自如。她将自己的故事和回忆、伤痛和成就和盘托出，仿佛是第一次和人说起这些事似的，她在讲述的同时也在试图了解自己。伊索看上去很感兴趣，而且是发自内心地感兴趣。“我没打扰到你吧？”凯拉经常停下来，咬着唇问。她竹筒倒豆子般倾诉着，好像她的过去已经尘封了太久，被关得太紧，以至于一旦找到某个可以逃脱的洞口，它就喷薄而出。

“我还记得，很小的时候我就开始看书，我会说‘我就想成为这样的人’，或者‘我不想成为那样的人’。大约十岁时，我就开始写日记

——就是记一些流水账，列出了一些我想要具备或避免的品性，并把每天的收获都记录下来。就像本杰明·富兰克林那样，只不过我没他那么成功而已。与他不同的是，我并没能在三十天内具备所有美德，包括谦逊。”说到这里，她们笑了，凯拉咬着嘴唇，不安地说，“我用尽了各种办法，但其实那些美德我都没能具备。我一直在退步。这太令人沮丧了，我认为具备那些美德对我来说特别重要。”

“比如？”

“比如诚实，诚实总在第一位。还有公正——或者公平，随你怎么说。还有服从，对于这点，我真的做不到。”她突然语气一变，开始讲起一件毫不相关的事，她讲起了在高中担任啦啦队队长的岁月，她坐在一个朋友借来的摩托车上，在马路上飙车，不知怎的，竟撞进了沟里。“我讨厌一成不变的事情。那种事我永远理解不了，”她呷了一口杜松子酒说，“还有优秀，不，是完美。不管我做什么……”

“那什么是不好的呢？”

“胆小、欺骗、卑鄙、自控力差，”她不假思索地说，“啊，我好讨厌这些，所以，我才这么爱哈利。他身上没有这些缺点。”

一谈到哈利，她的音调总是拔得很高，也更容易情绪崩溃，几杯红酒和杜松子酒下肚，她就开始口齿不清，最后歇斯底里地哭起来。折腾一番之后，凯拉总会得出同样的结论：哈利很好，一切都很好，她不应该喝酒的。

然后她一跃而起，抓起东西跑出去，跑下楼梯，跑上大街。准是上课要迟到了。她一直都很焦虑，就连上课时也一样。她两腿不断地变换着姿势，她点燃一支烟，吞云吐雾，弹着烟灰。她说话时手舞足

蹈，有时一激动甚至会把手里的东西丢到房间对面去——可能是一支笔、一杯酒或一支烟。她不时抓抓后脑勺儿、扮个鬼脸，眉宇间一惊一乍，她把椅子挪得吱吱响，哗哗地翻着书。她总是急匆匆、慌慌张张的，好像一只被追赶的小动物，从一个熟悉的洞惊慌地逃到另一个熟悉的洞，发现每个洞都被堵上了，可还是会来来回回地两边跑。到伊索家时，她常常会坐下来，先花上十分钟跟伊索说她不应该来的，因为她还有这样那样的事要做，并列举一些听起来就不靠谱的计划，坚持说她喝完这杯咖啡、这杯可乐、这杯红酒、这杯杜松子酒就去工作。可是，喝完一杯总有下一杯，到最后，总是不可避免地引出她的眼泪。她似乎没有意识到自己每天都会去伊索家，也没有意识到自己在那里一待就是几个小时。她经常从下午一直待到深夜。哈利渐渐知道了她的去处，有时他会在晚上七八点或八九点打电话来。凯拉从卧室里出来的时候，脸色苍白，神色紧张。她声音空洞地说："我又出错了。"她已经两次忘了要回家准备晚宴待客。她脑子里一片空白。

终于有一天，伊索逼着她摊牌了。那几天，大家都不太好过，那是凯拉口试前一个月，是伊索口试前一周。凯拉紧咬嘴唇，直到咬出了血，她手上长满了湿疹。那些天，她只要喝一杯杜松子酒兑奎宁水，甚至一小杯葡萄酒就会醉。她一边呷着葡萄酒，一边用颤抖的声音讲述着前一天夜里，她在麻省理工大学物理学研究生举办的派对上的一次失态。

"那个康塔尔斯基！那个不可一世的康塔尔斯基！他是哈利的论文导师，哈利的前途就掌握在他的手上！对任何人说这番话都是不妥的，何况是对他说！哈利气坏了——他在回家的路上一句话都没跟我说。我们到家后，他收拾好行李就气冲冲地出门去了。我一边哭，一

边道歉。我想他应该是去实验室睡觉了。我不怪他。我也不知道自己怎么会干出这样的事来。”

“你到底做了什么可怕的事情？”

她试图详细道来，眼泪却流个不停。她右手紧紧地攥成拳头，指关节青筋暴起，不停地在膝盖上捶着。“我怎么能那么做呢？我怎么能干出那样的事情来呢？”她不住地抽泣，声音尖细，含糊不清。最后，她平静下来：“我喝了几杯酒。当时康塔尔斯基正在和我说话，俯视着我，你要知道，他很高大，他带着父亲般的仁慈对我微笑，但我知道那姿势、那表情是什么意思——他是在色眯眯地看我，想看看我能为丈夫的事业作多少‘贡献’。周围还站着其他的人，大多都是教授，最边上，在这些教授的身后，是那些贪婪的小研究生，他们渴望发表意见，陶醉地呼吸着这位了不起的大人物呼吸过的二氧化碳。他正在谈论他的学术生涯，他说那种生活很美妙，说我和哈利能一起度过学术生涯是多么美好的事。我抬头看看他，轻轻弹了弹烟灰，说我不觉得有多好，还说，就我所知，学术界全都是一些没种的怪胎。”

伊索咯咯轻笑起来，然后爆发出一阵大笑，直到眼泪从凯拉的脸颊滑落，笑声才停止。凯拉惊恐地看着她。“你没注意到吗，我不确定他是不是在调戏我！他什么都没说！如果他说了什么，也就没有这么糟了！我不能确定啊！”她不停地说着，而伊索一直在笑。于是凯拉也不由得偷笑起来，两人放声大笑了一阵。“啊，那个浑蛋！”她气呼呼地说，“他真的很浑蛋，真的，我很高兴自己说了那番话！”然后，她的表情突然严肃起来，“只是，可怜的哈利。我真不该那样对哈利。我不适合出席公共场合。”

“我觉得你干得不错，”伊索叹了口气，替她擦去眼泪，“那个自我膨胀的自大狂，那个蠢货康塔尔斯基！他们觉得自己在做什么了不起的事——如果他们只会空想，又怎么能做出对人类有益的事呢？米拉会说，他们真该一周扫一次厕所。他们真该这么做。”

“伊索，你真这么想的吗？”凯拉咬着嘴唇问，“可我怎么能那么对哈利呢？”

“听我说，凯拉，作为一个崇尚诚实和勇气的人，你现在却陷入欺骗和怯懦中了。”

“我？”凯拉把手掌贴在胸前，“我吗？”她把杯子重重地放在桌子上，里面的酒都溅到裙子上了。她站起来，从包里拿出纸巾。“我可能是个总是喝得醉醺醺的贱人，但我并没有不诚实！这么说不公平！”她一边说着，一边擦着裙子上的酒渍。

伊索温和地看着她：“你是我见过的最不会说谎的人。”

凯拉坐在椅子上，眼里又涌出泪水。

“你对别人撒谎了，也对自己撒谎了。你一遍又一遍不停地说哈利很好，你很快乐，你们的婚姻很幸福，好像你可以让这些变成真的似的。但其实你快要崩溃了，你很痛苦——谁都看得出来。我不明白为什么哈利看不出来。天知道，你和他一起参加派对时都会哭。你经常哭。”

凯拉的眼泪夺眶而出。她号啕大哭。她瘦小的身体一起一伏，仿佛要被心中的痛苦击垮。伊索挨近她，握住她的手。凯拉把头埋进伊索怀里，不停地哭着。她紧紧地抱着伊索，在她手臂上留下深深的抓

痕。她一边抽噎着，一边倾诉。她所讲述的每件事都引向了自己的不足。哈利很好，可他似乎并不爱她，但那是因为她要求太多了，因为哈利已经很了不起了。当他在实验室有所突破，满心激动地回家来，想要和她分享时，她却不在，他当然会很失望。而当她想和他说话时，他在忙着学习，不想被打扰。他的工作非常困难，非常重要。这一切都情有可原，都是她不好。她不停地咬着嘴唇，咬得嘴唇都流血了，沿着下巴滴下来。“但我也有高兴的事情想要分享的时候，但我想和他说话时，他都在忙，不想听我说。然后就是口试。他在准备口试的时候，我包揽了所有家务，什么事都是我来做，好让他可以心无旁骛地学习。我也要上课，也要开会，可我还得切菜、做饭、打扫卫生。等他不在家时我才能用吸尘器；我接电话都得压低嗓门，就好像他准备口试是一个特别神圣的仪式，而我就是扫教堂的女信徒。”

“可现在到我要准备口试的时候，他做了什么呢？什么也没做。他还希望我继续伺候他，他还要带朋友回家来让我招待。他现在不是很忙了，他的工作差不多都完成了，有时间和朋友们一起玩。嗯，我理解这一点，我不怪他，我爱哈利，他努力工作了这么久，有权放松一下。他并没有恶意——他只是不知道我有多害怕而已。他觉得英语特别容易，觉得我够聪明，不用怎么复习就能通过。”此时，她还坐在椅子上，但腿不再动来动去了，“那是最令我沮丧的一点。好像他不把我当回事似的。”

“他对所有学英语的人都是这么看的吗？”

“是的。他对英语这门课程最不以为然。他喜欢艺术和音乐，他说，历史专业也有存在的理由，还有哲学，甚至语言学——他尊重语言学家，但他瞧不起学文学的。他说读书谁都会。他觉得他对文学的了解不亚于我们当中任何一个人。这倒是真的，他确实知道不少。要

去指责哈利很难，因为他总是对的。可他这种态度我还是觉得很讨厌。”

大约晚上十一点时，伊索去厨房拿出罐头汤、饼干和奶酪。她与凯拉争辩，告诉她她很聪明、她的工作很有意义。“我曾听哈利谈论过文学作品，他的观点很古怪。他觉得詹姆斯·布兰奇·卡贝尔是最伟大的作家，这倒也无所谓，听听不一样的见解也算是好事，可他说的与我们的工作毫无关系。我们研究的是各个时代观念的不同所引发的创作风格的变化，研究的是整个文学的传统……”

凯拉咯咯轻笑着说：“你去跟哈利说这些吧！你这么一说，我们的工作似乎确实有意义多了！”伊索站在炉子边搅拌着汤汁，凯拉搂着伊索的腰，伊索搂住她的肩膀，俯身轻轻地吻了吻她的额头。

她们边吃边聊。凯拉很高兴。“我已经好几年没有这么开心过了！你让我觉得自己值了，我所做的那些都是值得的。”伊索坐在沙发上，身体舒展开来，凯拉跑过去坐进她的臂弯里，伊索紧紧抱住她。凌晨两点，两人上床歇息，凯拉躺进伊索的怀抱。

第二天，凯拉回家去给植物浇水。她在空荡荡的屋子里待了两天两夜，试着静心学习，可她又跑去了伊索家。自那以后，她们就轮流到对方家里复习，偶尔抬头冲对方微笑。她们一起煮咖啡，每天下午四点一起喝杯酒。

她们一起出门时也如胶似漆。她们一起轻快地走过街道，高兴之情溢于言表，米拉觉得，陌生人都看得出来她们有多亲密。伊索顺利地通过了口试，一群人出去庆祝。凯拉看起来像是变了个人——但仍

然很活泼、精力充沛，仍然习惯敲酒杯和扔勺子，但她的嘴唇不再像以前那样颤抖，而是安静地微笑着。

几天后，凯拉和伊索在凯拉家里看书，伊索正在考她关于文艺复兴的问题。这时，哈利走了进来。他当然不明白她们那种关系。他对伊索很热情，对凯拉有些冷漠和客气。而凯拉则立刻僵硬地站起来，不安地交叉两腿，然后又打开。

“如果伊索不介意的话，我想和你说点儿事。”

“我很忙，哈利，我在复习。”

“是很重要的事。”他温和而又带点儿嘲弄地说。

凯拉咬着唇，求助地看着伊索。

“我得走了，我还约了米拉四点半见面。”伊索撒谎说。

凯拉站起来，抱了抱伊索：“谢谢你，谢谢你帮我，谢谢你所做的一切。我回头给你打电话。”

“我想回家。”哈利一边用手指理着头发，一边说。每当他心里不安时，就会做这个动作。哈利的父亲在西点军校受过训练，所以也训练过他的儿子如何保持“镇静”，也就是不能有任何显露感情的表情。

“我又没赶你走。”

“你赶了，凯拉。”他提高了音量。他面无表情地叙述着他的委屈，就像法官在宣读犯人的罪状一样。她的罪状包括：本该在家的时候却不在；忘记准备招待客人的晚餐；每天也不好好做饭；经常在派

对上喝得烂醉如泥；最为严重的是对康塔尔斯基说了那番可怕的话。“所幸，他的前妻也有过几次精神失常——”

“她当然会的！”凯拉脱口而出。

“所以他能理解，”哈利皱起眉头，但还是继续平静地说，“我和他聊了很久——”

“聊我吗？你和他谈论我？”她尖声问道。

“凯拉！你到底要对我怎样？我看你是想毁了我！我觉得你有点儿神志不清——真是疯了！”

“你就是这么想的！”她暴跳如雷，将桌上的一个玻璃花瓶打翻在地，“我所做的一切都是为了毁了你，是吗？”

哈利努力控制着自己的表情，他的动作像是在炫耀他多么有耐心。他弯腰捡起花瓶，将它放在高高的壁炉架上。凯拉站起来，冲进厨房，给自己倒了杯纯杜松子酒。

“如果你又要喝醉，那我就走。你那个样子，根本没法和你说话。”

她跌坐在沙发上，开始了漫长的控诉：他经常不回家，即便回到家也是——

“你什么意思啊？”

“你知道我是什么意思！”即便在家的时候，他对她，对她的工作、她的学习和她的发现也丝毫没有兴趣，他只需要她当一名听众。

他在准备口试的时候，她为他做了一切事情，可到她要复习的时候，他却什么也不管。还有，还有（她咬着嘴唇，别开了头），在性生活上，他也不体谅她。

哈利平静地坐在那里，像一尊精致高贵的希腊雕塑，可听到最后一项指责时，他眨了眨眼睛，转过身来。

“怎么体谅？”

“你知道该怎么做，你知道的。你总是那么心急，还没等我准备好就进去，在我还没兴奋起来的时候是会很痛的，你都知道的，你不是明知故问吗？”

哈利直视着她，眼里流露出恐惧的神色。然后，他移开了视线，可他的表情变了，带上了一抹痛苦的神情。这让她有些难受，于是，她语气缓和了一些：“我们之前也聊过这个问题。我问过你，可你似乎忘记了。”

他盯着地板，双手在膝盖间轻轻地摩挲着：“原来真是这样。这些日子你一直对我怀恨在心，原来就是因为这个。你那些疯狂的行为……”

“不是这样的，”凯拉的声音听起来很平静、很坚定，“是因为你不把我当回事。无论在哪方面都是那样。”

“胡说。”

她又说了很多，可这一次，她的声音很平静，很庄严：他觉得她的工作不重要；觉得她情绪波动大，因此不正常；觉得她关心的事情没有意义。她给他举了一个又一个例子。哈利站起身来，又开始用手

指梳头发。他凑近她身边，但没有直视她的眼睛。他脸侧向一边，望着窗外说：“我不是故意要伤害你的，凯拉。”

她闭上眼睛，一滴眼泪沾到睫毛上。哈利站在她面前，低头看着她。“凯拉，我会试着改变的。”这是她第一次听到他对自己没有把握，她知道对他来说这有多难。他就像天使一样站在她面前，最后一抹夕阳照在他的头发上，白得耀眼。他是因为她才落下凡间，是她把他拖到了这个有着肉体、苦痛、局限的不完美的世界。他本不属于这个世界，他的世界里只有纯粹的理性。他的表情从不曾那般悲伤，他的声音从不曾那般颤抖。她抓起他的手，轻轻地吻着，用脸颊摩挲着。他俯下身，吻了吻她的额头。凯拉突然闻到了自己腋下的汗味，当他俯下身来拥抱她时，她发现自己在流汗，她似乎闻到自己裤裆处有腥臭味，一定是来月经了。于是她推开他，让他坐回椅子上。她用手捋一把头发，感到头皮又黏又腻。“我和伊索在一起了。”她说。

哈利看着她。她仔细解释了事情的经过，她说她之前很难过，伊索很同情她，她在绝望之中从伊索身上寻找爱。

“嗯。”除此之外，哈利什么也没有说，她在解释的时候，他一直眼神犀利地盯着她。他最后问道：“你是说，在感情上，我被一个女人取代了吗？”他的嘴角抽动了一下。

“不。这种感情是不一样的。她没有取代你，只是一种填补。”

“那就忘了吧，”他站了起来，“如果你乐意的话，我可以回来了吗？”

她感到满满的爱意从心底涌起，当她抬头看着他，这爱意从她眼中流露出来。

“啊，当然，哈利，亲爱的，当然。”

“那我去车里拿东西。”

“好的。我去冲个澡。”

她一边洗澡一边哼着歌，水冲走了她的汗臭和油脂。她洗得很彻底，把身体的每处都洗得干干净净。他比她之前认为的还要好。他很大度，他能够接受批评，他能够原谅和理解。他们会有一个崭新的开始。也许他们应该要一个孩子。她在怀孕期间也可以写论文，说不定会挺有趣。

那天下午，他们做爱的时候，哈利很小心，很卖力。他并没有逼她，还问她是否准备好了。当他第三次问她的时候，她不再好意思说没有，于是撒了谎。之后，哈利满足地躺了下来，眼中带着成就感和愉悦。

凯拉的嘴唇又颤动起来。

12

凯拉抽着烟，不安地和米拉说着她和哈利的约定。接下来的两周，家务都归他做，直到她口试结束，以后，他们会共同分担家务。她想几点回家都可以；他要像她配合他一样配合她准备口试；她还可以跟伊索像朋友那样交往，但不能有性关系。

雷曼餐厅空荡荡的，可是她们周围的桌子上一片狼藉，堆满托盘、空咖啡杯、乱七八糟的薯片袋和烟盒。米拉听凯拉讲着，试着将凯拉传达的自信和快乐通过眼神和微笑反映出来，可她的情绪很低落。她觉得这个地方很压抑，满是残羹冷炙，全是过去的残渣，午餐和咖啡把这里弄得一团糟，却一点儿都不值得，除了满足赤裸裸的饥饿感，毫无意义。瓦尔坐在米拉旁边，静静地听着。最后，凯拉站起来，看了看表，急匆匆地走了。

“我真不敢相信。”米拉悲伤地说。

“我明白。”

“我也能。本和我也许能相处得还好，但哈利不一样。”

“他居然能这么轻易地接受凯拉和伊索的事，简直不可思议。”

“他这点倒很不寻常。”

“哈！”瓦尔嗤笑道，“那只说明他并没有当真。找一个女人当情人不算数。”

“你是这么想的？”米拉很惊讶，“瓦尔，有点儿慈悲心吧。”

瓦尔扮了个鬼脸。“越来越难了。”她看上去很憔悴。那些天，她几乎一直都在忙反战委员会的事。她力求让每个人知道，战争已经蔓延到老挝和柬埔寨了，还说我们正在摧毁整个印度支那。她总感到愤怒和焦虑。她叹口气，转身对米拉说：“所以，你和本怎么样了？”

“我们很好，至少我觉得很好。一定是这个地方的缘故，”她四处看了看，“到处是垃圾，到处是剩菜，好像你永远也无法摆脱这些东西……”

瓦尔皱起眉头，一脸困惑：“什么东西？”

“我也不知道。我不知道自己的情绪为什么这么低落。大概是因为听到凯拉兴致勃勃地讲她和哈利的打算。她在向往一个美好的未来，但我觉得她和哈利不会如愿。她还说也许可以要个孩子……你知道吗，有时候你自我感觉良好，可是，可能在别人眼里，你太轻信一个人了，就像我看凯拉一样。”她迟疑地说。

瓦尔笑了：“我就当你是在问我好了。我不认为你轻信别人。我觉得本很好。”

“可是，”米拉小心翼翼地说，“他也想要孩子。”说完观察着瓦尔的反应。

她的表情并没有变化：“你怎么想？”

这下轮到米拉不安地抽烟了。“这个嘛，”她心不在焉地笑着说，“也许我这么说有些奇怪，但我自己都不确定想不想结婚。”她继续说着，瓦尔认真地看着她。她忘了，她现在说的话正是一年前听瓦尔说

过的。婚姻使人习惯了某些好处，所以，人们视这些好处为理所当然，但同时，不尽如人意的事情也被夸大了，于是，人们觉得痛苦，就像眼里进了沙子。忘了关的窗户、忘了收起来的牛奶、吵闹的电视和浴室地板上的袜子都能引发难以想象的愤怒。在婚后的两性关系当中，产生了某种微妙的变化——婚姻意味着要承诺与配偶以外的异性保持距离，即便很多时候这一点并未被严格遵守，但仍然产生了巨大的影响。有人觉得被它束缚了，要主张自由。有人视它为缰绳，努力克制欲望，远离可能产生欲望的场合，避免在派对上和有吸引力的异性长聊。时间一久，所有对异性的感觉都被扼杀了，与异性之间的交流也局限于礼貌范围内。于是，男人们凑在一起谈论商业和政治，女人们聚在一起聊八卦。可是，有时候，当你那么做时，会有一种死亡的气息从生殖器里渗出来，蔓延至全身，直到通过眼神和姿态让人表现出一副了无生趣的样子。可是，如果本对其他人产生“性趣”，她又会非常痛苦，而且她希望他也有同样的感觉。可是，如果他们结婚了会怎样？本会觉得自己与精彩的生活隔绝了吗？反正她不会这么觉得。她对别人没有欲望——当然周围也没有多少人，也许换一个地方……可是她会失去她的朋友们吗？她和瓦尔、伊索，还能彻夜畅谈吗？她和本会成为一对夫妻。然后，他们在一起会失去热情，生活会变得平淡。

还有孩子——说到这里，她犹豫了一下，声音变得低沉。孩子。她使劲摇着头：“我不能再回到那样的生活，我受不了。我爱我的孩子们，我很高兴有了他们，可是，不，不，不！但他毕竟有要孩子的权利，不是吗？只不过他不是负责生的那一个而已。如果我不得不生——我不会觉得特别期待，但我还是会生。但你也知道，这条路会没完没了的。如果在我六十岁、他五十四岁的时候，他离开了我，留下

还在上大学的孩子，还得由我照顾。可他仍然想要孩子，如果他坚持的话……”

“是的，如果他——他没必要坚持，只需给你压力就够了。”

“是的，那我该怎么办？”她不安地抽着烟，“我也不知道。我知道我不应该再生孩子，我自己知道。可是我很爱本，我可能会让步。一想到失去他，我就感觉好像坐着电梯突然往下掉了十层楼。他是我生活的重心，因为他的出现，一切才变得美好。可是如果我生了孩子——啊，天哪，我也不知道。”

瓦尔看着她，米拉从瓦尔脸上看到了令瓦尔与众不同的东西。这一刻，她的表情里包含了一切：理解、同情、对痛苦的了解、意识到那些我们年轻时视为幸福的事物的难得，以及一种具有讽刺意味的快乐——幸存下来的人才明白小小的快乐是多么珍贵。

米拉摊开手。“没有解决办法。”她耸了耸肩。

“问题是必须得做出选择。”

米拉疑惑地皱起眉。

“你们必须做出选择。要么继续在一起，要么分开。要么结婚，要么不结。要么生孩子，要么不生。”

米拉心里一沉。“我就是无法选择，”她问瓦尔，“如果我们在一起，但不要孩子，你觉得他将来会原谅我吗？”

“如果你们在一起，生一个孩子，你将来会原谅他吗？”

米拉笑了。她们一同哈哈大笑起来。“去他妈的将来！”瓦尔喊道。米拉握住她的手，她们坐在那儿，望着彼此不再年轻的脸庞，在岁月的洗礼下，添了些许皱纹，在生活的历练中，多了几分豁达。在这个满是年轻人的地方，她们这些幸存者因为一个只有她们能懂的玩笑而开心着。米拉想起几个月前，在一场化装舞会上，瓦尔出场的那一刻。她穿一身性感的黑色衫裤套装，上面缀饰着羽毛，她的头发闪着银色的光泽，眼睛上涂了绚烂的蓝色眼影，手拿一根长长的黑色烟斗。她走进来，摆了一个浮夸的造型，大家都停下来，看着她笑了。她也笑了。她站在那儿，一副泰然自若的样子，此刻，体形和年龄又算得了什么呢？她摆出一副诱惑的姿态，得意地笑着，她是在笑自己，笑自己的幻觉和欲望，笑她这种妖艳的模样——但若没有这些，这个世界岂不是索然无味？我们中有一些人懂她。我们都将是被嘲笑的对象。人们都看得出我们的脖子变干瘪了，下巴变松弛了，走路姿态不再轻快，发际线也后退了。年轻人也一样，尽管他们还不承认自己会变老，不承认他们想象的美好生活不会实现，但他们已经知道，有些东西并不是那么理想的，比如身材不够修长，膝盖上的皮肤不够光滑。就连我们中最年轻、最漂亮的人都有对自己不满意的地方，比如眉形不好、鼻孔太大。所有我们这些漂亮的、上了年纪的人，都在迈向死亡之际打扮着自己，用生命来装扮自己，试图摆脱死亡的阴影。她让我们看到了这点。她进来的时候神采飞扬、笑靥如花、艳光四射。啊，瓦尔是不会屈服的！

13

凯拉第一次做噩梦是在口试前那一周，从此以后，她每晚都会做噩梦。醒来之后，她大汗淋漓，浑身发抖，于是起床抽烟，在房间里走来走去。但她没有告诉哈利。她谁也没告诉。

她梦见自己在进行口试的房间里，那是一个铺着木地板的房间，里面有几扇小玻璃窗和一张闪亮光洁的大桌子。她走进去时，测试她的三个男人正坐在桌子的另一端吵架。她刚走进去就看见了角落里的一堆东西。她立刻就知道了那是什么，可她不太相信，她很羞愧，于是她走近了去看。那正是她所想的东西。她很害怕。那些用过的卫生棉和带血的内裤都是她的，她知道那是她的，而且她知道那几个男人也会知道。她试图站在前面挡住它们，可怎么也藏不住。这时，那三个男人停止了争吵，转过头盯着她看……

她焦虑极了。她又迅速地列出了一大堆计划，她早上一起床就跑去图书馆看书，直到闭馆。可一天结束后，她发现自己什么也没看进去，脑中只是塞满了文字。她向哈利诉说心中的恐慌，可他并不当回事。

“凯拉！你想的这些太荒唐了！根本没什么可担心的！”

她的害怕让他不耐烦了，他说她的主考官算个屁，她肯定能把他们哄得团团转。从他的不耐烦之中，她察觉到他对成年男人学英国文学的蔑视，只是她太过慌张、太过恐惧，所以并没有说什么。她很少和哈利说话，她没日没夜地看书、列计划，把完成事项一个个划掉，每晚都做着同样的梦。

考试那天，她走进那间铺着木地板的房间，看到那张光洁的桌子，以及坐在桌旁的三位主考官。他们为要不要开窗，如果要开，开哪扇窗、开多大争论了半天。他们就像住在一起、吵吵闹闹五十年的老年三人组。她看了看房间角落，那里空荡荡的。于是她坐下来。她浑身都在颤抖。

两个多小时后，主考官走到她身边轻声告诉了她考试结果，她颤巍巍地走下楼梯。她感到自己的下巴绷得紧紧的。她不能在这儿，不能在他们面前，不能在沃伦楼哭出来。她抓着扶栏，小心翼翼地走下去。她不能在这儿跌倒，不能。面前的物体在她视线中闪烁、游动，还有一群人，看上去有些眼熟，没错，那是伊索、克拉丽莎、米拉和本。有人问："怎么样了？"她在喉咙里艰难地发出一声："我通过了。"他们都欢呼起来。但他们一定看出来了，一定理解她的心情，因为他们把她抛了起来，周围洋溢着兴高采烈的气氛。他们将她托起来，一路走着。已经是四月，万物萌芽，空气中充满着清甜的香味。

他们带她去"托加"，点了酒，开始询问她具体情况，她向他们复述了几个考题，看到他们被吓住的样子，不禁笑了出来。"听起来很不可思议对吧？他们问那些问题只是想吓唬我，可它们真的吓到我了！"

她们喝了一杯又一杯。有人站起来去给瓦尔打电话。半小时后，她来了。这时，也有人给哈利打了电话——凯拉隐约感觉是米拉，因为伊索悄悄地跟她说了些什么。可是，哈利没有来。凯拉没有问为什么，她甚至压根没有提起这件事。他们点了吃的，过了一会儿，他们又买了一些便宜的酒带到伊索家，坐在一起喝酒聊天，很晚才离开。凯拉没有离开。

伊索送瓦尔走时已经凌晨一点多了。她回来时，看到凯拉像个孩子似的蜷缩在木椅边，双手抱着肩，浑身都在不住颤抖。

“其实我失败了，伊索。”她说。

伊索脸色苍白地坐了下来：“你是说你撒谎了？”

“噢，没有，没有，他们说我通过了。胡顿走过来小声说我通过了。”伊索松了口气。“可我彻底垮了。”凯拉说。

伊索又斟了一杯酒。“伊索，没用的。我做不到。在他们的世界里，我实现不了自己的理想。我受不了。”凯拉跟伊索讲了她的梦。

“你对别人说过吗？找个人聊聊可能会好些。你告诉哈利了吗？”

她摇着头说：“那样他只会更看不起我。”她描述了哈利的反应，“都是一样的——哈利、哈佛、整个该死的世界，天哪！我还是回家，生两个孩子，剩下的人生都在烤面包、种花和织布中度过好了。我受不了了，受不了了。”

“别瞎说！”

“你觉得那样不对？”

“天哪！”伊索站起来，踱着步，“我真受不了你那样的想法。”

“他们挫了我的锐气，他们有那样的力量，我给了他们那样的力量。从梦中就可以看出那是什么样的境地。面对他们，我没有底气。我受够了尝试，受够了向哈利证明我和他一样理智、聪明，受够了向哈佛证明我也能够写出那些了不起的杰作。”

伊索走来走去，双手环肩。凯拉看见了，也明白了，伊索正在切身感受着她的痛苦。“问题是，”伊索极力让自己的声音冷静下来，“烤面包和种花，会让你厌烦的。”

“不，不会。能做那些多好啊。”

“是啊，那些也是挺好的。我的全部身心都在告诉我，那是最好的，是极其重要的事。”

“不是根据哈佛或政客们的标准。”

“不是。可问题是——并不是说我觉得哈佛和政客们的标准，或男性建立的其他标准就正确——你得做比种花和烤面包更重要的事，是因为他们做的大部分事情都是短暂的，没什么营养，也没什么创造性。生小孩当然是很了不起的事，可——”她转身对凯拉说，“种子很早以前就在你身上播下了，你逃也逃不掉。你还不明白吗？”

她坐在那儿，啜着酒，颤抖着。

凯拉看着她。

“我知道这一点，是因为我身体里也有这样的种子。”伊索颤抖着说。

“种子。”

“我算是聪明，你也挺聪明。我们也都称得上优秀。我们拥有许多女人没有的机会。我们的志向与我们的智力、背景是匹配的。我们要在他们那该死的世界里实现它。可假如我们放弃了，假如我们说，去他的，就让他们自我毁灭吧，我要去打理我的花园了。假如你那么做

了，会怎样？对我来说是会不同的。假如你和哈利或别人走了，放弃这个烂摊子，回家生孩子、种花、烤面包，你仍然不会觉得自己有底气，你还是会对世界充满仇恨。你会加倍讨厌它，因为你觉得你在其中失败了。你还会讨厌你的男人，那个在外面有底气的人，那个可以实现理想，却不用饱尝那种仿佛被吞噬了灵魂的感受的人。”

“只是‘仿佛’而已，”凯拉讽刺地说，“米拉今晚给哈利打电话了，是吗？”

“呃，我不知道。”伊索闪烁其词。

“可他却没有来。我觉得是因为你在那儿吧。可他为什么不去门口等呢？”

伊索盯着她手里的酒。

“所以，我现在是进退两难了吗？”凯拉笑着伸了伸腿，“毁灭的种子把我控制住了？”

伊索笑了。

“过来亲亲我吧，你这个末世论者！”

伊索走了过来。“听着，”她笑着说，“我不想成为替代品。感觉就好像——如果哈利不来，还有伊索。”

凯拉的脸皱成了一团：“啊，天哪。我已经尽力用最合适的方式对待你了！伊索，我爱你。但我不能承诺任何东西。你能吗？”

伊索笑着坐在地板上，凯拉也过去和她坐在一起，她们拥抱着对方，亲吻了很久。

14

“真是的，”米拉环顾着瓦尔那乱七八糟的客厅，到处都是纸、油印传单和小册子，“据我所知，凯拉留在伊索家了，哈利都气炸了。他说了一些很恶毒的话。你当初说的是对的，他一开始就没当真。”

“男人啊。”瓦尔一脸嫌弃地说。

米拉看着她：“我很久没看见塔德了，出什么事了吗？”

瓦尔的嘴唇抽动了一下：“哦，都过去了。”

“你还好吧？”

瓦尔点燃一支烟：“最近我们似乎都有点儿忧郁。嘿，忧郁的词源是什么，英语专业的？”

“我不知道。你们怎么了？”

“不是塔德的原因。我觉得不是。总觉得，我比自己想象中更在乎他。那是我的问题。有些人的问题在于他们觉得自己很在乎别人，其实不是。而我的问题却是，我总觉得自己不那么在乎，觉得没他们我也可以过得很好，可最后却发现我比自己想象中更爱、更需要他们。可这一次，我不这么觉得。我觉得愧疚。一旦你开始质疑自己的行为，一旦你开始觉得自己在某些事上做错了，那么，一切就都摇摇欲坠了，因为上一周的错误行为可能是十五年前一次选择的结果，你会不由得质疑所有的事情，所有的。”

瓦尔把脸埋进掌心。

米拉担忧地看着她。她从没想过瓦尔会和其他人一样脆弱，她下意识地把瓦尔当成了超人。可是现在，瓦尔在发抖。

“发生什么事了？”

“那是复活节期间的事情了。”她说。

复活节期间，克丽丝放假回家了。那是圣诞节过后她和瓦尔第一次见面，她们自然形影不离。克丽丝回家的那晚，她们聊到很晚。她们想单独聊天，不希望塔德在那儿，可是塔德坚持要留下来。当时的气氛很尴尬，她们很生气，但瓦尔不想伤害他。最后，大约凌晨两点半时，他终于去睡了，于是她们可以单独聊天。她们一直聊到天蒙蒙亮，然后亲吻、拥抱了对方才回到各自房里。

第二天，塔德生气了。她们早上七点才回屋睡觉，下午才起床，他从早上醒来就被晾在那里大半天。他因为前一晚被她们排斥而生气。瓦尔刚起床，还没来得及喝咖啡，他就朝她撒气。他怒气冲冲地看着她，还尖刻地批评她晚睡。她没理会他，就坐在那儿喝咖啡。他于是默不作声，开始假装看《时代》，把杂志翻得哗哗响。

“你让我觉得自己就是一个不相干的外人，”他突然说，“昨天晚上，你和克丽丝根本就不想和我说话。你们也一句话都没和我说，好像当我不存在似的。你无视我！”他说着站起来，走到炉子旁边，对着空咖啡壶咒骂了几句，把它砰的一声放在炉子上，“我还是不是这个家里的一分子了？”

如果瓦尔完全醒了，也许她会采取不同的处理方式。可她当时抬起头，讥讽地看着他，冷冷地说：“很明显，你不是。”

仿佛当头一棒，他脸色都变了。那一瞬间，她觉得他快要哭了。看他这样，她觉得很内疚。她想过去抱抱他，跟他道歉，但已经太晚了。他摇摇晃晃地站在那儿。

她试图补救，于是温和地说：“至少，在我和克丽丝的关系面前是这样。毕竟，她是我的孩子。我们很亲密，而且我们很久没见了。我们也想有独处的时候。”也许会没事，她也拿不准。她伤害了他，也将为此付出代价。也许他心里明白，却不会轻易地原谅她。即便那时，她还倔强地以为，也许会没事的。她又补充道：“塔德，其实你是我生命中很小的一部分。你一定得明白这一点，我快四十一岁了，我的人生很复杂。你闯进来，说我们在一起，我同意了，于是你好像以为这样就可以永远进入我的生活。你怎么会这么想？你有问过我，是否希望你永远留在我的生活中吗？你就那样闯进来，完全不顾别人的感受。你表现得好像我们结婚了似的。听你的语气，就好像我只能和你上床，再也不可以和别人上床了似的。不可能！”

她一股脑儿说完了这些。塔德面无表情地看着她，从厨房走出来，来到客厅，抱着头坐在那儿。

她喝完了咖啡。她当时又急又恼，没想到自己竟然那么生气。“爱情。”她自言自语着。她觉得，爱情让你隐藏自己的不快，所以，当它发泄出来的时候，就成了有毒的东西。但她不觉得愧疚，如同她欺骗他时一样。这时，克丽丝摇摇晃晃地走进厨房，一副睡眼惺忪的样子。

“塔德怎么了？”

瓦尔告诉了她。克丽丝“嗯”了一声。昨天晚上，妈妈没让塔德走开，她还在生妈妈的气。可今天早上，她又觉得妈妈太不近人情：“你不觉得那样说太无情了吗？”

“没错，是很无情！”瓦尔愤怒地吼道，“你觉得我什么事都能处理得好，是吗？”

“好像是的。”克丽丝说。瓦尔真想扇她一耳光。

她做好早餐，让克丽丝回客厅去叫塔德。他不吃。于是，她们一边吃东西，一边安静地看《时代》。这时，两人都已清醒，偶尔也会交谈几句。瓦尔还在生克丽丝的气，所以对她有点儿爱搭不理的。

“对不起，”克丽丝说，“只是，他看起来很可怜。我从客厅路过的时候，还以为他在哭呢。我一直觉得你应该能治愈每一道伤口，让一切好起来，但如果你没那么做，就是你的不对。”

“是啊，”瓦尔苦涩地说，“我当然能。我就必须否定自己的感受。因为人们就希望母亲那样做。”

“我知道，我知道！我说了我很抱歉。”

“孩子啊。”瓦尔喃喃着，“作为母亲，就不应该有自己的情感，以便成为别人永远的慰藉吗？”

克丽丝看着她：“要不是我很了解你，我会觉得你在内疚呢。”

瓦尔把脸埋进掌心。“我确实很内疚，我伤害了他，心里也不好过。”她抬起头，“更糟的是，我想伤害他。我一直感觉被限制着。我想伤害他已经很久了。”

傍晚时分，瓦尔平静了一些，不再对塔德那么生气。她闻到客厅里有大麻的味道，知道他抽大麻是为了麻痹自己的感觉。她心中对他充满歉意，他看上去非常无助。伤害一个无助的人，是不可原谅的。她走进客厅，坐在塔德旁边的椅子上。

“塔德，对不起，我早上说了那么残忍的话，”她说，“我很生气，而且觉得自己已经生气很长时间了却不自知，所以，才以那样的方式发泄出来。我真觉得你是我生命的一部分——如果你现在还在意这个的话。”

他猛然抬起头：“你和别人上过床吗？”

“什么？”

“你听见了，瓦尔！你到处和人上床吗？”

“你浑蛋！”她火冒三丈，“关你他妈什么事？”

“是你自己说的！你说要是我以为你不会，那就太自以为是了。我想知道你是不是这样。我必须知道。”他的声音沙哑。她觉得火气下去了一些。

“是不是又有什么关系？”

“关系大了。你觉得我会跟一个婊子在一起吗？”

她冷冷地看着他："如果那就是你看待事情的方式，那你现在就可以走了。你以为我过去二十年都在干什么？"

"这个我不在乎，那是在遇到我之前。"

"我明白了。你可以接受某个人并不一直都是你的，但不能接受她和你在一起时不是你独有的财产。"

他似乎没听明白："你到底有没有？"

"有。"她回答。

"谁？"他一屁股坐回沙发上。他很沮丧，很绝望。

"那不是你该问的。我想告诉你的时候自然会告诉你。"

他的脸突然绷紧了。"谁？是谁？我必须要知道，瓦尔，我必须得知道！"

"老天！"她一脸反感地说，"蒂姆·瑞安。"

蒂姆·瑞安是和平小组的一员，是塔夫茨大学的本科生。

"瓦尔，他才十八岁！十八岁啊！比克丽丝还小！"

"那又怎样？你也没比克丽丝大多少啊。什么时候年龄变得那么重要了？"

"我要杀了他。"塔德咬牙切齿地说。

“老天哪，”瓦尔站起来，“去吧，把书里那些愚蠢的游戏都玩个够。我可不会浪费时间陪你玩。”她说着离开客厅，回到自己的卧室，坐下来开始写报告。几个小时过去了。她听见塔德去厨房倒了杯酒，又回到客厅，但他一句话也没和她说。大约晚上九点时，克丽丝饿了，开始准备晚餐。克丽丝问塔德要不要吃，他拒绝了。可是，她和瓦尔吃东西的时候，他又去厨房倒了两次酒。他走路东倒西歪，还差点儿滑倒了。每次返回客厅，他都一言不发。

克丽丝皱着眉头说：“妈，我今晚要出去，和几个朋友聚一聚。他们说巴特也要去，我已经几个月没和他联系了，很想见一见他。”

“亲爱的，别担心，我应付得了塔德。能出什么事呢？他喝醉了，可能会断片。如果出点儿什么事，我能跑，他可跑不动。”瓦尔笑着说。

她们快吃完的时候，塔德又跌跌撞撞地跑去厨房，可这一次，他倒完酒后，摇摇晃晃地从她们身边走过去，进了瓦尔的房间，倒在床上。他开口了。他开始滔滔不绝、源源不断地大声咒骂：“淫妇、贱人、婊子、母狗、荡妇、妓女，我信任你，我以为我爱你，可我告诉你，瓦尔，我没那么爱你，没那么爱。我绝不会原谅你，你个肮脏的荡妇，你个妓女，你个婊子……”

他没完没了地骂着。瓦尔站起来，走到卧室门口，说：“带上你那肮脏的价值观，给我滚出去。”可他却喊得更大声了。她砰的一声摔上卧室的门。他晃晃悠悠地站起来——差点儿摔倒了，把门狠狠地拉开，又躺回床上，继续骂。

瓦尔摇了摇头："真逗，他最在意的居然是那个。我说他不是我生命中的一部分的时候，他很受伤，这我理解，假如他那么对我说，我也会伤心的。可他却这副德行！"

她们一边喝咖啡，一边面面相觑。他还没有停下来。"咱们可以把他扔出去，他这个样子，咱俩就可以办到。"瓦尔说。

她们相对无言。听起来真是荒唐。他醉得一塌糊涂，连路都走不稳，还那么伤心，要把他扔到大街上不管吗？不行，必须忍耐。她们没再说什么，直接放弃了这个想法。

"我可以叫警察。"瓦尔盯着她的咖啡说。克丽丝没有作声。

她们在那儿坐了一会儿。塔德还是没有停下来。"婊子、臭婊子、妓女、贱人。"他越骂越来劲，好像语言就能打垮她似的。

突然，他哭了起来。他抽泣了一会儿，微弱地叫着："克丽丝！克丽丝！"

克丽丝抬头瞟了一眼母亲。

"克丽丝！克丽丝，过来和我说说话，求你了，过来，好吗？"

瓦尔皱了皱眉头，大惑不解。但克丽丝站了起来。

"克丽丝，过来，过来好吗？"

克丽丝过去了，对母亲的使劲摇头示意视而不见。

她站在床边，低头看着他。瓦尔坐在那里，可以看到房间里的情形。

“坐下，克丽丝，”他拍拍床，她坐了下来，“上床来，好吗？你和我，克丽丝，别管那个贱人，关上门，过来和我干吧。克丽丝，从我第一眼见到你，就一直想干你。我们不用管她，她可以去找十个人来，过来，克丽丝，躺下，亲亲我。”

瓦尔一动不动。她可以看见克丽丝坐在那儿。克丽丝看起来既不生气，也不害怕。她正用手抚摩他的额头。他似乎没注意到，他的那番话并未产生影响。他反反复复地说着，几度抓住她的手腕。她平静地坐在那儿，同情地看着他。许久后，克丽丝站起来，俯身在他额头上亲了一下。“我得出去了。”她轻声说。

她来到厨房。“车钥匙呢？”她面无表情地问母亲。

瓦尔冲自己的手提包努努嘴。塔德挣扎着站起来。

“好啊，贱人，你要我走，我这就走。我走，我要和克丽丝一起走，我们要出去喝一杯。”

他跌跌撞撞地穿过房间，走到门口。瓦尔站起来跟着他。她担心的是，他会不会去开车载克丽丝。她对克丽丝也不放心，不知道她有多同情他，不知道她把界线画在何处。她站在门边，看着他们，他们看不见她。克丽丝已经发动了车子，她见塔德走近，便摇下了车窗。他想开车。他坚持要开，正在和她争，叫她坐到副驾驶座去。瓦尔不想干涉，这是克丽丝自己要面对的问题。可她的身体随时准备着，就像蹲在起点线前的赛跑运动员一样。如果克丽丝准备打开车门，她就会立刻冲上去阻止。当时那种情况下，多犹豫一秒都显得如此漫长。可她听不见克丽丝说话，只有塔德在大声嚷嚷着什么，也听不清楚。克丽丝好像移开了。瓦尔把手搭在门把上，准备开门。但克丽丝摇上

了车窗，塔德抓着车门不放。突然，他放手了。可还没等瓦尔松口气，他又摇摇晃晃地转到另一边，打开车门钻了进去。克丽丝把发动机关了，他们坐在一片黑暗中。瓦尔猜，他们在说话。他们在里面坐了很久，但瓦尔看不太清楚。路灯照亮了车身，克丽丝的脸半明半暗。瓦尔想上厕所，可她还是站在那儿看着。好像没完没了了。瓦尔小声地抱怨着："臭丫头，何必这么心软呢？"

然后，车门打开了，克丽丝下了车，走上台阶，进屋来。瓦尔退回屋里，她不想让克丽丝知道她很担心。克丽丝把车钥匙扔在桌上。

"我从后门出去，走路去。"她冷冷地说。

瓦尔还来不及阻止她就走了。她担心克丽丝独自在剑桥走夜路，但克丽丝从不理解有什么好怕的。她说，她的朋友经常独自走夜路。瓦尔跟她讲了夜里独行的危险性，她只是耸耸肩。她觉得，只要你不想着会出事就不会出事。她觉得很安全。不管怎么说，她还是走了。瓦尔拿起车钥匙，藏了起来，她希望自己明天还记得把它藏在哪里了。然后，她收拾了桌子，开始洗碗。过了一会儿，塔德也踉踉跄跄地进来了，他直冲向橱柜去倒酒，把苏格兰威士忌洒在了橱柜和地板上。

"你已经喝得够多了，塔德，会生病的。"瓦尔硬生生地说。

"给我闭嘴，你个臭婊子。"塔德想继续骂，可他已经没力气了。他想朝客厅走，可他的身体不听使唤，转不过来，于是，他顺道走进了卧室。他一头栽倒在瓦尔的床上，灯还亮着。她把厨房打扫干净，锁了门，为克丽丝留了灯，然后走进了客厅。她打算坐在这里等克丽丝回来。突然，她听见砰的一声，赶忙起身跑到走廊。塔德正在卫生

间里吐，走廊的地板上满是呕吐物。她回到客厅，点燃一支烟。塔德从卫生间出来，踩到自己的呕吐物滑倒了，他骂骂咧咧地回到卧室。她想，他就这样满身秽物地睡在我床上吗？她在心里咒骂了他，咒骂了自己，也咒骂了全天下的男人。凌晨五点，克丽丝悄悄地回来了。克丽丝经过客厅回到自己房间时，瓦尔睁开了眼睛，但克丽丝看都没看她一眼。

“当然，第二天，他感到十分狼狈。一开始，他只为弄脏了家里而道歉，好像他就只做错了这一件事似的。我告诉了他他的所作所为，他难过地哭了。可说实话，米拉，我没什么感觉。或者说，我觉得在赶他走之前，应该让他调整好状态。那天是复活节，克丽丝几乎睡了一整天。我们三个人本应该去布拉德餐厅吃晚餐的。他说他还约了一群人要去庆祝天使报喜节，因为和复活节没差几天。但我必须得和塔德做个了结。他痛哭流涕，伤心不已，一个劲儿地道歉。他还给克丽丝写了张字条，又撕掉了。

“他就是不肯听我说话。他为引诱克丽丝一事而不停地道歉。我怎么说他也不明白，我不是因为那个而生气。他根本不可能引诱得了克丽丝的。”

“可他这样对克丽丝也太不应该了，太不像话了！”

“是啊，是不应该，”她闷闷地说，脸上满是同情和悲伤，看上去难过极了，“但不是出于他想象中的原因。他觉得他不应该破坏规则，他的错误在于损害了克丽丝的名誉、尊严或是诸如此类的玩意儿。他完全搞砸了。”

米拉很费解的样子。

“你看，他生我的气，是吧？他有权生气，我伤害了他，这点我不怪他。我不是希望他像个他妈的圣人一样坐在那儿，打了他左脸，他又伸过右脸来。我希望他生气，但重要的是他生气的方式——他最后选择了最能伤害我的方式。‘我可以上她的女儿。’或许，他觉得最能伤害我的方式就是伤害我女儿的感情。不管是哪一种，他都觉得他能通过克丽丝带给我最大的痛苦。这种想法本身就很可耻，很浑蛋。可考虑到塔德和克丽丝关系还不错，他们爱对方，那又另当别论了。他们真的很爱对方。克丽丝对他的感情和对我的不一样，要多一点儿异性相吸，少一些个人感情。她并不想老跟他聊天，她在和我交谈的时候，并不希望他一直在身边。但他们在乎对方。他从来没有好好琢磨过这一点。他在忙着报复我的时候，并没有想过自己是在牺牲他和克丽丝之间的关系，他把她对他的感情当成了可以牺牲的东西。

“但她什么都明白。我那样对他，她很同情他。她觉得——我想她一直是那么觉得的，和我在一起的人总是吃亏的。我知道她这么想是不公平的，但她是我的女儿，我不会去改变她的想法。她同情每一个和我在一起过的年轻男人，至少是那些长相不错的男人。从这个角度来说，她自己也很残忍，就像她觉得我对塔德很残忍一样。可是，当她拿着车钥匙进来的时候，我看到了她的表情。她感到厌烦和愤怒，但她不知道怎么处理自己的感情。我觉得，她对塔德和我都很厌烦，所以想走开吧。这是可以理解的。”

“瓦尔，我不明白你为什么不阻止他。你怎么能让他对她说那样的话呢？我要是在那儿……我不知道。我觉得我会揍他！”

瓦尔摇了摇头。“是啊。”她说。米拉手扶着酒瓶，一脸质疑地看着她。“米拉，克丽丝十八岁了。他在和她说话。我如果干涉，就会显

得我不相信她自己能应付。结果表明，她应对得很好。如果她要我帮忙，我会去帮她，可是她没有。”

米拉缓缓地摇着头，她不理解，却也没有争论。

瓦尔疲倦地说：“很久以前我就放弃遵守规则了。既然我不按规则生活，那么，在我需要它们的时候，也就没办法拿来用。‘先生，你太放肆了！把手从我女儿身上拿开！’说这个没意义。克丽丝和我经历过很多困难，甚至更糟糕的事。这时候讲法律没用。”

“之后克丽丝是怎么想的？”

“厌恶吧。塔德清醒了，我叫他走，他想留下。他想和克丽丝谈谈，可她还在睡觉。我坚持让他走，因为我看得出来他已经没事了，他不会在回家的路上被车撞到。他走后克丽丝才起来。我猜她就是在等着他走。我俩面面相觑。她喝了点儿咖啡，我们开始交谈。她仍然很同情他，可她不想看见他，也不想和他说话。我没有对她说刚才和你说的那番话。我告诉她，他试图用最残忍的手段伤害我，那就是利用她。她抬头看着我说：‘但是，他真的想和我上床——在昨天晚上以前就是。我也想，但我没那么做。塔德也没那么做，但我本可以的。我本想……’我问她：‘那你为什么没做？’

“她耸了耸肩。‘我不想和你比较。不管结果怎么样，和你比较我都会觉得不舒服。可他确实想过。’我同意她说的。话就说到这里。她待到假期结束才走。塔德打过几次电话，想和她通话，但被她拒绝了。她走的时候状态还不错。

“可是，米拉，每当我坐下来想起这件事时，我就浑身发抖。各种负疚感向我袭来。我想，如果我没有这样做，没有那样做，就不会发

生这样的事了。我觉得之所以会发生这样的事，是因为我坏了规矩。可是，我要怎么做才能不坏规矩呢？我难免会想，就因为我坏了规矩，我的孩子为此付出了代价。”

“我没有破坏规矩，我的孩子也付出了代价。诺姆和我离婚对孩子们的打击比这件事对克丽丝的打击还要严重。可我丝毫没有破坏规矩。”

“可你的孩子没有被拖进如此丑陋的一幕。”

“没有。可要不是玛莎阻止了我，他们会被拖进更丑陋的一幕——发现他们的妈妈在浴室里割腕自杀了。或许是我割得不够深。”

“我不知道你还自杀过。”瓦尔瞪大眼睛，仿佛才认识米拉似的。

“这有改变你对我的看法吗？”

瓦尔把手搭在米拉肩上：“有一点儿。第一次见你时，我觉得你有一点儿——可以说是肤浅吧。但我现在不这么认为，很久之前就不这么认为了。你向我坦露了内心，你一直都有丰富的情感。”

“你说得对。我有丰富的情感，可它们被埋葬了。是我自己埋葬了它们，还在坟墓上种了花。是离婚破坏了葬礼。”她顿了顿，若有所思，“天知道，那会给孩子们造成什么样的影响——缺席的爸爸和情感压抑的妈妈。克丽丝比我的孩子们要聪明许多，也坚强许多。”

“也许吧。当然，你说得对，那种影响是无法计算的。可你不觉得情感丰富也有一点点好处吗？”

“嗯，有一点儿吧。比如昨晚在派对上对某个人不礼貌，今早就会觉得愧疚。它能让你保留人性吧。”

瓦尔摇了摇头：“希望如此。太他妈痛苦了，我真希望它们多少有点儿用处。”

这时，门铃响了，伊索走进来。“天哪，这世界真是一团糟！”她一脸担忧地说，“我刚在哈佛广场遇到塔德了，他说你们吵架了。”

“不是吵架，是分手了。”瓦尔简短地跟伊索讲了事情的经过。

“哇，果然很严重。”

“还出了什么事儿？”

“凯拉！她和我待了一周，这期间哈利到处去跟别人说我勾引别人的妻子，叫他们当心我之类的话。结果她竟然回到他身边去了！我简直想不通。我们在一起时那么幸福，她和我在一起很开心。我这不是狂妄吧？你们看出不同了吧？”

“你们的关系光芒四射——”

“如晃动的银箔[(160)]。”

“她对你说了些什么？”

“哦，全都是废话，至少我听着像废话。她说她是一气之下才来找我的，就因为她口试过后，哈利没有出现。他可真是够了——他本应该明白她有多么害怕。如果不明白，就说明他不在乎她。她还说没办法做决定，要好好想一想，做出正确的选择。”

“不过，凯拉就是那样的人。她从来不相信自己的感觉。”

“我知道，”伊索抚摩着前额，好像在拂去汗水似的，她一直做着那个动作，“他说是想让她学会独立，所以他才没来，之后他也不会来，因为我在那儿，而现在，她没有考试的压力了，他们应该重新开始。此外，夏天她要把公寓租出去，因为他们要去阿斯彭参加物理学会议。她竟然去了！”

“去阿斯彭了？”

“没有。回去转租房子了。重新开始。呸！”她摇着头，好像有什么东西在束缚着她似的，“我知道她不相信自己的感受，但我希望她稍微多考虑一下我的感受。断了又好，好了又断。你们知道吗，我爱她！”伊索出人意料地加了这句话，“我要告诉她。我必须告诉她，我觉得她很残忍。她搂着我、哄我，把我当成个擦破了膝盖的两岁孩子似的。她让我坐下来，冷静一下，非常理性地解释说，她的第一责任是哈利，因为她认识他在先，以身相许在先，除此之外，他还是她的丈夫，而那是一种契约！你们能想象吗？”

“她那么做我倒是能想象得出来。她脑子里装着一本道德账，罗列了各种优先事项：最重要的、相对重要的……”

“他们长久不了的，”瓦尔说，“和哈利待两三周，她的理性就又会消失了。和他在一起，她非常情绪化。”

“不管是谁和哈利在一起都会变得情绪化！”

“你们觉得她还会回来吗？”伊索满怀期待地问。

“嗯，我打赌，她和哈利在一起待不过这个夏天。除非她比我所想的更有决心、更憎恨自己。”

伊索叹了口气：“我本以为这个夏天我们会过得很愉快……”

瓦尔拍了拍她的手背：“伊索，我们可以去海边散步……”

伊索笑了：“我知道你所谓的‘散步’是什么，姐们儿！要进军华盛顿吗？不了，谢谢！”

提到政治，瓦尔皱起了眉头：“老天，我居然忘了！我还得准备今晚的报告呢……我不能陪你们了，我居然忘得一干二净，”她开始收拾文件，“抱歉，你们得走了。”她们于是笑嘻嘻地起身告辞了。

来到门外，她们面面相觑。这样被打发走，她们有一点儿受伤，但她们更担心瓦尔。“你觉得像她这样担心那么遥远的东西好吗？你不觉得这有点儿不切实际吗？”

米拉耸了耸肩：“我不知道，我不觉得瓦尔神经过敏。”她们慢慢地往家走。“我想人能有点儿事做总是好的。”

“哪怕做的事情毫无用处。”伊索悲伤地说。

15

一九七〇年二月，杜克转到了新英格兰的一个基地，从那里可以乘车往返剑桥。他很高兴。结婚以后，他和克拉丽莎就没有真正住在一起过。他们只有周末和假日才有机会相聚。有时候，他一个月都见不到她一次，尽管他工作非常忙，可一有空他就很想她。克拉丽莎是杜克热情的来源，像一团跳动的火苗，温暖着他麻木的手指。这种感觉并不只是性方面的，她精神上的热量也温暖着他。

可是，她进哈佛的这一年半以来，他感觉，好像她正在从他手中滑走，好像他再也无法完全抓住她了。他怪自己去越南待了九个月，怪她的朋友们影响她。他觉得哈佛被知识精英主义和激进主义渗透了，所以，他不仅怀着愉快的心情，而且带着一种目的感，去期待一种新的生活：他要重塑他们之间的关系。为此，他还买了一辆保时捷，停在克拉丽莎住处的门外。

克拉丽莎沉默不语，若有所思，她对别人意图的警惕性，令她流露出一种成熟老练的气场。可她柔和的脸庞，她害羞的样子以及毫无心机的举动，都令她显得比实际年龄要小。她今年二十五岁。

克拉丽莎是她那个年代的花朵，是主流媒体、心理学家、教育者和父母都想培养的那一类女孩。她总会令女人们惊讶，因为她好像没有过任何困扰。她承认，除了肌腱撕裂，她没有遭遇过什么痛苦，且并无炫耀或羞愧之意。她出生在有教养的家庭里，她和她的姐姐从小在关爱中、在温和的训导和自由的教育中长大。她们一直受到人性化的对待，上幼儿园时可以在角落里玩洋娃娃。她们住在斯卡斯代尔一

座漂亮的老房子里，但克拉丽莎身上不仅没有沾染那里的势利风气，更是从来不知道这种风气的存在。在学校里，姐妹俩学习好、体育好，而且还很受欢迎。她姐姐后来当了儿科医师，已经结婚且有了五个孩子，目前和丈夫一起住在南加州的一所大房子里。姐妹俩关系很好，近乎完美：没有竞争，也没有嫉妒，因为这些东西都没有存在的理由。

这群女人刚见到她时，会安静地听她讲述她的过去，虽然她很少提起。她们常说，她的过去太不可思议了，简直太幸福了。她们就像听神话一样听着，最后还得回到自己那不幸的生活中去。此外，克拉丽莎对她们的故事也很着迷。她经常会问：那是什么感觉？她对痛苦情感的认识来源于书籍和她的想象。迈入青春期之后，她会一坐几个小时地阅读，认真体会安娜·卡列尼娜、伊万·卡拉马佐夫或艾玛·包法利的感受。尽管她出生在一个信教的家庭，而且很多个暑假都是在北达科他州的家庭农场里度过的——他们家族大多数信教的人都住在那里，但是，她也没遇到过信仰危机。她可以完全接受天主教教条，也可以单纯地信奉上帝，而自从她学习了几何、代数、三角学和微积分后，也可以轻易地意识到宗教中一些荒谬之处。这些都是她克服困难、提高理解能力的步骤之一。

她曾就读于拉德克利夫学院。她在父母朋友举办的一场派对上认识了杜克，并以最得当的方式谈起了恋爱。杜克的家族历史悠久而有名望，他的家人有从西点军校和常春藤名校毕业的，也有从政的：他们家出过一个纽约州长和一个州政府秘书长。双方家庭都很满意他们的婚姻。他们在一起，似乎注定会幸福终老。结婚四年了，克拉丽莎额头上没有一点儿皱纹，那安定的满足感说明了一切。

但有一个秘密克拉丽莎很少说起，大多数人也不知道。大学期间，她参与了附近罗克斯伯里拉丁学校的一项计划，帮助犹太区的孩子们读书识字。这种事通常都让人束手无策，她却表现得很好，不像有些人去那儿是向“愚蠢的穷人”展现白人的优雅和文化的，而是像另外一些人一样，是去那儿学习、了解他们的。她渐渐成为邻里之间“大家庭”的一分子。人们很信任她，她还介绍其他人进来。她参与的读书计划非常成功。大学毕业后，杜克去了国外，克拉丽莎和罗克斯伯里的一些人用联邦资助扩大了该计划，有两年，她大部分时间都待在罗克斯伯里。她在那儿生活，在那儿工作。杜克很不高兴，他坚持让她在剑桥租房子。他希望舒适的房子能吸引她，让她晚上能待在家里。但是，克拉丽莎喜欢罗克斯伯里，她在那里感受到了前所未有的生气。她在那里见识到了太多的痛苦，弥补了她对痛苦的无知。每当她向我们提起那些年，她的眼神就很明亮，表情也很有活力。她在那里甚至还有情人，这一点，她也是很久之后才告诉我们的。

虽然计划很成功，但尼克松上台后，资助就断了——那是他上台后的第一个举措。克拉丽莎不得不离开。她去了哈佛的研究生院就读。比起其他英语专业的学生，她更加质疑自己去那儿的目的，但是，她并没有说出来。可是，有时在夜深人静的时候，她又会扪心自问。

“人们觉得培养年轻的学者和老师，就能对社会产生影响，就能改变人们的思维方式，可我真的很怀疑，是不是记住英国的那些国王、明白莎士比亚作品中的关键——也就是我们主要所学习的内容——就能让你在这些方面的学识有所增长。这倒更像是在比赛‘如何更好地阅读一篇文章’。”

“你希望回到罗克斯伯里吗？”瓦尔笑着问。

“不，回去也没有意义。钱没了，人也散了，白人去那边更加危险了——没什么值得回去的，至少对我来说是这样，但或许对有些白人来说不是。再说，那就像是一种寄生，我在那里时过得很愉快，但我也必须承认我从他们身上汲取了养料，我依附于他们生存，而忽视了我自己的生活。在哈佛就不会有那种感觉。”

她的各科成绩都很优异，而且似乎有望当上助教。哈佛的英语专业研究生有三种工作机会：当哈佛的助教、耶鲁的助教和普林斯顿的助教。自一九七〇年以来，人们很难想象哈佛会聘用女人，普林斯顿也不太可能让女人任教，所以，大家都希望克拉丽莎能被耶鲁聘用。别的都不成问题。用智慧和高尚办不到的事，她的家族关系能办到。

杜克调走后，克拉丽莎很少露面了。像我们一样，她也在准备口试。晚饭她得回家吃，因为她晚上想和杜克在一起，白天她要看书，抽不出时间。可是，四月初口试之前，某天下午她来到了伊索家。她看上去不像平常那样平静，但又说不出有什么具体的不同。米拉说她的表情有些忧郁。但克拉丽莎什么也没说。

她的口试很顺利地通过了，一群朋友出门庆祝。杜克回家后也加入了他们。他为她的成功而高兴，并且为她骄傲。不像凯拉和米拉，克拉丽莎通过考试后显得欣喜若狂。杜克有几天假，可以在家陪她，那些天，大家都没去找他们。不久之后，他们发现两个人都红光满面，尤其是克拉丽莎，她面色红润，一脸满足。伊索说，你老觉得他们才刚起床。之后杜克就回去了。克拉丽莎在图书馆里闲逛，寻找论文的选题，又和朋友们聚在了一起。不过这一次，她提到了困难。杜克遇到了难关。

“他被迫过着一种精神分裂般的生活。他回家来，脱掉制服，穿上牛仔裤和摩洛哥衬衫，还要包一条印度头巾——为了不让头发长长，他不得不那样做。我倒挺喜欢他那身打扮，但他不愿老包着头巾，宁愿把头发留长。他戴上念珠，我们去哈佛广场吃饭、看电影或者闲聊。可第二天，他又穿回他的制服了，专心地敬礼、立正，听他的同事讲印度乐队中的怪人和嬉皮士。我觉得他很讨厌这种不断的转换。”

“他表现出什么了吗？”伊索顽皮地眨着眼问，“他进门的时候叫你立正了吗？你每天要写一式三份的工作报告吗？”

大家都笑了，可克拉丽莎皱起了眉头：“差不多。是这样的，他想融入他们那群人的圈子，但又想融入我的世界。他觉得哈佛的学生太激进了。”

“那他应该听听我们常聊的那些。”凯拉干巴巴地说。

“别这么说，其实他说得对！”瓦尔抗议道。

其他人也大声嚷嚷起来。她们声称，除了瓦尔，其他人一点儿都不关心政治，她们简直对政治冷漠得可耻。

“我同意，我同意，”瓦尔笑着说，“但我们还是对政治有兴趣的，只是不积极而已。我想，不积极的一个原因在于这里的政治问题太温和了，而且与我们自己的激进主义没什么现实上的联系，所以引不起我们的兴趣。”

“我们？你说我们激进？”四个人朝她嚷嚷起来。

“你们真是的！”她欢快地说，“我们因为什么聚在一起？因为什么成为朋友？我们几乎没什么共同点，我们来自不同的地方，我们的兴

趣大相径庭，我们的年龄和背景都各不相同。我们为什么如此讨厌哈佛？为什么大多数研究生不喜欢我们？”

“我们对哈佛的体制不满，对国家的政治和经济政策不满，就像‘新左派’一样。但我不是‘新左派’的成员，我参加了两次他们的会议就退出了。老天，那是个什么样的组织啊！我讨厌他们不是因为他们好战，而是因为他们的价值观和他们反对的人的价值观是一样的！他们像天主教堂、哈佛、通用汽车公司和美国政府一样高高在上！我们反抗所有已确立的秩序，因为我们反对男性霸权。我们想要一个完全不同的世界，至于如何不同，我们也说不清楚，但它肯定不是现在这样——”

“一个我可以烤面包、种花，同时还能被当成一个聪明人看待的世界。”凯拉咬着唇，小声说道。

“是的。”

“或者，在那样的世界里，杜克无权让我每晚都做饭，不能说他做的就是工作，而我做的就不是。再说，他本来就喜欢做饭，而我讨厌做饭。”克拉丽莎有些严厉地说。

女人们都转过头看着她。她之前从没提过这一点。

“是的。我们都在反抗那个属于自大而又空洞的白人男性的世界，以及他们让这样的世界合理化的意图；我们同情每一种不正统的东西，因为我们都认为自己是不正统的；我们都反对战争，反对已经确立的东西，反对资本主义——”

“但我们不是共产主义者，”凯拉说。她转身对克拉丽莎说：“我们都是可耻的政治冷漠者。”

她们面面相觑，然后所有人都点了点头。

“这真是太神奇了！”凯拉跳起来，“我们之前从没讨论过这点，从没谈起过信仰！我不知道在座的各位信仰什么，我只知道，我们对某种深层的东西有着共同的看法……”

“但我们所信仰的也是每个人都信仰的啊。”米拉不解地说。

她们起哄道：“那你跟我们讲的去沃德家过圣诞节的情形，又怎么说？”

她笑了：“我在这儿待得太久了，别的世界对我来说已经不存在了。”

“杜克的信仰就和我们的不一样。我在想，男人们的信仰是否都和我们的不一样。”克拉丽莎痛苦地皱着眉头说。

瓦尔同情地看着她：“我知道，所以事情才那么困难。当然，我们的这种激进主义是最具威胁性的。不仅因为我们有枪有钱。他们试图让我们在他们的嘲笑中灭绝，试图让我们在他们定义的形象中灭绝——就像他们对黑人所做的那样，我想，他们做得不是很成功——他们完全不把我们当回事就是他们的某种可怕手段。”

凯拉僵硬地坐着，看着瓦尔。她手拿两支烟轮流抽，自己却还没意识到。

“因为我们威胁到的是男权正统化。假如一个男人和一个女人都出生在WASP[(161)]家庭，都接受过良好的教育，都有钱——换句话说，都有能被称为‘正统’的身份标志。那个男人会被看重，女人却不会被看重，无论她有何作为。看看他们是怎么对待埃莉诺·罗斯福的。男人一旦失去了正统感，就等于失去了优越感。他就得从其他人身上寻找自己生存必需的优越感。不正统的男人，比如黑人和奇卡诺人，也遵循着这样的模式，但他们只能从女人身上找优越感。男人一旦失去了优越感，就等于失去了权势。我们所谈论的‘被阉割的女性[(162)]’也就是这么来的吧。‘被阉割的女性’拒绝假装认为男人比真实的他们更优秀，比女人更优秀，于是被阉割了。这一简单的事实——人人平等，对于摧毁一种文化，比原子弹的威力还大。所谓的破坏，就是说出事实。”

女人们一言不发地坐在那里。

“啊，天哪。”凯拉轻声咕哝着。

“有些男人不是那样的。”米拉坚持说。

“也许只是暂时的吧。作为个体，有的男人能独善其身。但这种社会结构把我们逼到了死角，没人能逃离。”瓦尔冷酷地说。

“我不相信！”米拉眼角湿润了。

瓦尔转身对她说：“总有一天，你会相信的。”

米拉转过身去，不看瓦尔。

这时，克拉丽莎慢悠悠地说：“比如说，杜克在他所处的环境中感受到了敌意。其实，已经很明显了，可他就是不承认，于是就埋怨剑桥和哈佛。他很沮丧，因为他曾经举枪杀敌，可他现在却找不到一个

明确的敌人。他觉得，那种敌意就像雾霭包围着他，他不停地移动，想抓住什么坚实的东西，可什么也抓不住。”

“但他的情绪一直都很低落。”

“是啊。所以，一旦报纸、杂志或电视上出了什么事，他就开始宣讲，吓唬我说草率的自由主义多么万恶。可有时候他的想法也非常草率，我不得不给他指出来，而这总会引发争吵。”

“有句话不知当讲不当讲，但我还是得说：‘和价值观不同的人，能一起生活吗？’”伊索身体前倾，死死地盯着凯拉说。

瓦尔看了看克拉丽莎：“你觉得呢？杜克一辈子都会待在军队里。”

克拉丽莎表情一僵。她抿着嘴唇，不安地说：“我觉得爱情能让人改变。”大家都心知肚明，她在转移话题。酒仍然传来传去，可除了伊索，没人再喝了。那天晚上，除了伊索，其他人都不喜欢瓦尔，奇怪的是，她们对彼此也没什么好感。她们不希望在瓦尔描述的世界里，通过别人的生活看到自己的妥协，看到自己的被同化。她们开始微妙地、几乎不露痕迹地和瓦尔、和彼此之间保持距离。但情绪的变化是可以捕捉到的，她们每个人都感觉到了。心中的空缺需要填补，最终她们又都和伊索这个天真的、不会伤害别人的人走得更近了。

16

春天又来到了剑桥，人们像鲜花一样在路边绽放，有人脱了外套，有人敞开外套，漂亮的服饰令人眼花缭乱——刺绣衬衫、贴花的裤子、长裙、短裙、靴子、各种便鞋；库普商场里，还能看到穿苏格兰短裙的男人；印度教克利须那派的人们又穿上了白色和橙色的衣服，冬天的大衣和夹克都已经脱去。霍尤克中心又传出了吉他声。

瓦尔一直觉得呼吸有些不顺畅，并且胸痛不止。她认定这只是因为单纯的操心，也可能因为更深层的焦虑。她已经放下了学校的工作，专心忙起反战委员会的事，没有人注意或者在乎她正在看的那些报道，这令她愧疚、沮丧不已，甚至感到愤怒。过去的几个月情况不怎么好。她没时间深思，她很忙，整天跟十个不同的团体混在一起，可是，情况不妙。她感觉，自己正在跟所谓的“生活”渐行渐远，但她也没办法。总得有人关心那些在东南亚被屠杀的人。

那天，天气不错，开完会后，她决定去哈佛广场走一走再回家。她什么也不需要，只需要散一散步。可能就是缺乏锻炼，烟抽多了，没什么的。散散步不错，除了散步也没什么别的能做的了。她悠闲地走着，东逛逛，西看看——这对她来说是一种奢侈。她逛了一家书店，买了张唱片，又去超市买了一斤意大利面。得闲出来逛一逛，这种感觉真好。她觉得呼吸顺畅了一些，感到自己脸上绽开了一抹淡淡的笑容。

她往家走时，天色已晚。行人的脸朦胧而欢快，他们从她身边走过，就像一个个充满生命力的小圆点，沿着昏暗的街道跳动。他们的

欢声笑语忽前忽后地飘散开去。她想，街上行人的感受有多重要呢？在华沙，人们行色匆匆；在华盛顿，人们走路时不会欢快地轻声细语。她突然意识到自己正在哼歌，她打算以后要经常这样，开开心心的，多好。

是呀，她要经常这样，她每天都可以哼歌。可是今晚，她还得回家准备下午的会议报告。不过，她要先做一些意大利面酱，把胡萝卜、洋葱、大蒜和香芹切成薄片，和西红柿一起炖，加些盐、胡椒、罗勒和牛至，再加入几天前做的牛肉汁和牛肉块一起炖——想想都要流口水了。她还要听听新买的唱片，要写信给克丽丝——她已经两周没写信了，真说不过去——然后穿上温暖的睡袍，坐下来写那讨厌的报告。她写报告的时候，要尽量平静下来。她要平静地抗议美国对柬埔寨的入侵，可她脑中充斥着今天下午听说的各种故事及看到的景象。人们，世界各地的人们，只想生存。可那些发动战争的人到底想要什么？她觉得那是她永远都无法理解的。

她哼着歌，炒了菜，盖上锅盖，给自己倒了杯酒，穿过厨房，打开电视看晚间新闻。时间还早，电视上放的是旧新闻。她没去管它，一边做意面酱，一边收拾桌子，不时喝两口酒。菜还在锅里炖着，闻起来很香，她揭开锅盖来闻——她总喜欢这样做。这时，她听到有人说话，她听到了，不可能有别人，可就是有人在说话。她转身看了看电视屏幕，是那里面传出的声音。她不敢相信眼前的画面是真的，可它就是发生了，有现场的图像，就发生在她眼前。图像定住了，有人指着一件满是血污的衬衫领子在说着什么，就好像还有什么可说的似的。她听到一声凄厉的尖叫，是从她脑后传来的，她听得出来，那是一个女人痛苦的尖叫声。当她定睛再看时，厨房地板上全是血。

那时，我们不知道那还只是开始。那是噩梦第一次出现在公众视野里，你能够真切地看到，能够用手触摸得到。除了杜克，许多人都能感受到当前形势的岌岌可危，但无法说清问题的症结。有时候，当我走在沙滩上时，似乎一切都很安静、很安宁，我忍不住想噩梦究竟何时会来。我觉得噩梦就像地球内部的岩浆，一直都在，只是偶尔会张开那杀人的巨口，喷发一次。

瓦尔终于回过神来。她不再尖叫，但哭泣不已。她俯下身去擦被她洒了一地的意面酱，泪流满面。她蹲下来，掩面而泣，无法相信，也无法不相信，最后，她放声恸哭："我们正在杀害自己的孩子！我们正在杀害自己的孩子啊！"

电话不停地响，不停地开会。那些天发生的事情一片混乱，回荡在我的脑海里。突然间，镇上那些分散的和平小组成为一个大组织。突然，它们的成员就增加了，甚至翻倍了。几天后——是几天后吧？有人在杰克逊州立大学(163)杀害学生，凶手也说自己被逼无奈，也在抱怨，仿佛他们要是可以在不消灭黑人学生的情况下消灭白人学生就好了。

大家走路都恍恍惚惚的。有人觉得，苦难时期已经到来，比《一九八四》里还糟糕的事情发生了。政府官员——就像阿道夫·希特勒那样被选举出来的政府官员，突然就变成了一群杀人犯。我们得知时，木已成舟。年轻一点儿的学生几近歇斯底里。下一个会是谁呢？他们能够杀害学生，也就能杀害我们。年纪稍大的人走路时也小心翼翼，担心下一个会轮到自己。做母亲的更是警惕，那些被杀死的也可能会是她们的孩子。他们只会来封电报，说很不幸，这是一次事故。三年的把屎把尿，十五年的辛苦培养，长到十九岁，健健康康，眉清目

秀，这一切都付诸东流。有呼吸的人一下变成了没有呼吸的尸体，就这么完了。

有人写信，有人发电报。和平小组在哈佛广场上设了一张桌子，帮人发电报，每封一美元，只需要填一张表格。那些在一两年前还声称自己知道军火库，嚷嚷着要革命的人，此时也哑口无言，只是张皇四顾。有人在街上游行，我们聚集在剑桥的公地，听着喇叭里传出的演讲，却听不清楚演讲的内容，但是无所谓。年龄大一点儿的人，昂首挺胸；年轻人，畏畏缩缩，警惕地观察着眼前的情况——毕竟他们付出了更大的代价。突然间，有人从暗处往人群中扔小烟盒，人们四下逃窜。有人大胆地打开其中一个用透明胶带密封好的烟盒，发现里面是三四支大麻烟卷。大家就成群聚集在一起，将烟点燃，但仍然很警惕。大麻中有可能掺了火药吗？联邦调查局有那么聪明吗？游行开始了，从芒特奥本街到马萨街，穿过桥，进入波士顿，从联邦到公地。一路上，人们驻足观望，有穿西服、拿相机的人，也有穿工装、表情沉重的人。人们感到全世界都布满了联邦调查局的线人。人们一边行进，一边说笑，可是，每当头顶有直升机掠过，年轻人都会身体一颤。我们中的一些人走到伯克利的人民公园时，有人朝人群中扔了催泪瓦斯。我们心知肚明。

我们到了公地，漫无目的地穿过去，看上去像有几百万人。我们找了一块空地坐下，在草坪上休息。阳光很温暖，空气很柔和，草木青翠。指挥台上的人在唱歌、演讲，可我们听不到。我们就坐在那儿，面面相觑。只有几种可能：不管用什么方法，他们会把我们杀死在这儿；他们根本就不理会我们；或者，我们聚集在这儿，就能让他们住手，住手，住手！可是，我们谁也不相信最后一种可能。但我们都希望去相信。我们大多数人都保持沉默。奴隶之间是谈不上相互尊

重的。在那一天，我们当中的年轻人感觉自己就像奴隶——那些活着的和想活下去的人，他们的政府巴不得杀了他们，宁愿杀了他们也不愿听他们表达。年轻人坐在那里，无声、无力、害怕；年长的人坐在那里，忍受着关节炎、风湿痛。然后，就结束了。没有人发表演讲，我们成千上万的人就那样朝大都会运输署走去。没有人往前冲，因为没有意义。人们走着，走着，仿佛走向教堂一般，仿佛真的是朝教堂走去。过了一会儿，我们到了地铁站。我还记得当时在想，他们是怎么管理地铁系统的？站台很拥挤，但无人推搡，也无人喧哗。我们成群地走进地铁商店，买了三明治。然后，米拉、本、伊索、克拉丽莎、凯拉还有巴特一起去了瓦尔家——她们是在路上遇到巴特的。此外，格兰特和其他人也在那里。他们在瓦尔家里看电视，一个频道接一个频道地看着同样的新闻。他们一边喝咖啡，一边吃三明治，间或有一个人说："他们必须要听，我们有那么多人。"然后，就是一阵沉默。恐怕我们想得太简单了。杀害孩子的就是他们，是他们杀害了那些黄皮肤、黑皮肤、红皮肤和白皮肤的孩子。是他们，而不是我们。我们站起来反对他们。我们证明了自己的纯洁。贫穷的我们，就算过得好，也不是因为利用了非洲或亚洲的人民；我们的友谊对美孚石油公司在安哥拉的持股，或福特公司在武器上所获的利润并没有直接影响。至少，我们希望如此。要嘲笑我们的道德是一件很容易的事。我都可以自嘲。可我们还能做什么呢？冲击五角大楼吗？你觉得那样有用吗？如果那样就能阻止杀戮，那么我们愿意变得更贫穷，如同以前那样贫穷。

这些纷乱的问题，并没有答案。至少我不知道答案。几天后，俄亥俄州的州长在候选人初选中被打败了——那天他还派出了国民警卫队。米拉转身对着本大喊："看到了吗？！看到了吗？！全国人民都和我们看法相同！"

本平静而又冷酷地说:“他本该输得更惨的。他的所作所为反倒提升了他的知名度。”

米拉转头看着电视，脸色苍白。

但那是之后的事了。当时，他们都坐在瓦尔家的厨房里，谈论集会人群的规模、空中拍照的场面，试图估计有多少人。他们真的都围坐在那里，消磨时间，等着看十一点的新闻。他们都希望自己有发声的权利。不是希望能感觉好一点儿，因为这不可能；也不是希望自己有多强大，因为这也不可能。他们希望自己参与了一场意义深远的行动。他们已经献上了祭品，正等待着小小的回报。

在这种紧张的气氛之中，电话响了，大家都愣在那里，无人说话。瓦尔穿过大家，走到墙边，默默地接起电话。我们都听到了电话中传出的声音，因为那是一个小姑娘在尖声大喊:“妈咪，妈咪！”

“怎么了，克丽丝？”瓦尔整个身体都绷紧了。米拉注意到，她的手指绞成一团，没了血色。但她的声音还很平静。

“妈咪！”克丽丝尖叫着，“我被强奸了！”

17

回望过去，灾祸如此接踵而至，简直不可思议。令我惊讶的是，我们竟然能够幸存下来。但我想，整个人类也曾经从更大的苦难中幸存下来过。一定是这样。问题是，代价是什么呢？因为伤口会留疤，而伤疤没有感觉，所以，当人们通过伤害的方式把儿子训练成“男子汉”时，就忘了这一点——幸存是要付出代价的。

瓦尔冷静地和克丽丝通话。她很快弄清了详情，于是叫克丽丝锁好门，挂了电话，然后再报警。瓦尔就守在电话旁边等，警察一来，克丽丝就会给她打电话，或者报完警之后，就会给她打电话。她快速而简明扼要地嘱咐着，克丽丝不停地说：“好的，知道了，妈咪，我会的。”她的声音听起来就像个十二岁的孩子。

瓦尔挂了电话，站在墙边，转身把额头抵在墙上。她就那样定定地站着。大家都已经听到了，没人知道该怎么办。最后，凯拉站起来，轻轻碰了碰她的胳膊。

“需要我们在这里陪你吗？还是希望我们离开？”

“你们不必留下来。”瓦尔说。她仍然对着墙。

于是大家悄悄站起身，迅速离开了。不是因为他们不关心。这种事情很微妙，它侵入了瓦尔生活中最隐秘的部分——甚至比她的性经历、她的月经周期更为隐秘。他们走到她身边，轻轻地碰了碰她，然后道一声晚安。

“如果需要我做点儿什么……”大家都说。

可是，当然，没什么需要他们做的。除了安慰，你还能做什么呢？只有巴特、本和米拉留了下来。瓦尔站在墙边。米拉给大家倒上饮料。瓦尔拿出烟抽。巴特给她拿了把椅子，让她坐下。当电话再次响起时，他迅速拿起了话筒，瓦尔倒抽一口凉气，以为他要接，可是，他把话筒递给了她，还给她拿来一个烟灰缸。这一次，话筒里面的声音小了不少，他们听不到了。说了几句，瓦尔就挂了电话。警察已经到了克丽丝的房间。那个强奸她的男孩跑了。他在离她家不远的地方强奸了她，她回到家，给她唯一能想到的人打了电话，而那个人，恰好与她相隔千里。警察送她去了医院。瓦尔在墙上记下了医院的名字。她给芝加哥查号台打电话，查到了医院的号码。

“太可怕了，但我必须得做点儿什么，”她不安地抽着烟说，“虽然隔得很远，但得有人照顾她。”

他们在那里待到凌晨三点。瓦尔不停地打电话。她给医院打电话，很久都没人接，于是她挂了再打，打了又打。最后，他们告诉她，克丽丝已经不在那儿了。警察把她带到警察局去了。于是，瓦尔又给芝加哥警察局打电话。过了很久，打了很多个电话，才找到克丽丝被送去的辖区，瓦尔终于还是找到了，并询问了她孩子的情况。他们也说不清楚，他们让她等着，可她挂了又打。克丽丝终于过来接电话了。据瓦尔后来说，她的声音听起来有些歇斯底里，却还没有失控。

“先别起诉。”瓦尔说。

克丽丝不同意。警察想让她起诉。她知道那个强奸她的男孩的名字和住址。据他们说，他们对他还有别的指控，他们想逮捕他。

“别那样做，”瓦尔不停地说，“你不知道会付出什么样的代价。”

克丽丝根本不听。“他们叫我签，我打算签了。”她说着挂了电话。

瓦尔不知所措地站在那里。“她不知道自己在做什么。”她说。手里仍举着话筒，拨号音还在嘀嘀作响。她站起身，又拨了过去。那个接电话的男人有些生气了，瓦尔把他惹毛了。他让她别挂断，然后就一去不返。她等了十分钟，然后挂了电话又打一次。过了很久，有人接起了电话，可他好像不明白她在说什么。

“我去看看，”他说，“等一下。”

她等了很久。他终于回来了。

“抱歉，女士，她走了，他们送她回去了。”

瓦尔谢过了他，挂掉电话，跌坐回椅子上。然后她又站起来，从一个柜子里翻出电话簿，翻到黄页。她给航空公司打电话，预订了第二天早上的飞机。她转向米拉。

“你能开车送我去机场吗？”

当然，米拉和本都很乐意送她。

瓦尔一边抽烟，一边等着。二十分钟后，她往克丽丝的寝室打电话，可是没人接。她又等了十分钟，又打过去，还是没人接。一群人

又陪她等了一个小时。她打了六次，可还是没人接。巴特的膝盖都有点儿发红了。

瓦尔叹着气坐下来："她去别的地方了。还算明智。可能和她的朋友在一起。"她站起来，从架子上拿出一本小便笺本，翻了一遍，又拨了一个号码。此时，已经是凌晨四点了。有人接了。瓦尔的声音压得很低，可仍然有些发颤。她在告诉对方克丽丝被强奸的事。"好的，我明早飞过去。"一阵沉默，接着她说，"是的。"又沉默了。然后她挂了电话。她转向她的朋友们。

"是克丽丝的爸爸。我觉得他应该知道。我以为他想知道。过去十四年，她每年假期都是和他一起过的。她可不是陌生人。"她的语气很奇怪。

"他说什么？"米拉问。

"他说有我去就好了。"

她走到橱柜前，倒了杯酒。她啜了一口，试着对他们笑一笑。那笑容仿佛是从她脸上撕裂出来般的扭曲。

"回家去睡一觉吧。谢谢你们留下来。不管我愿不愿意，你们都留下了。我不希望你们留下，但又很感激你们留下了。我发现，我希望留下来的，是那些不管我要不要他留下，他都会留下的人。"

他们笑了。如此沉重的时刻还这么啰唆！

早上九点半，她穿好衣服，装好行李，米拉和本载她去洛根国际机场。她预订的航班十一点起飞。她承认自己失眠了，可是，一夜无

眠之后，瓦尔的状态并不算糟。第二天，她才显露出疲态。所以，她离开的时候仍然很有精神。

她回来后，才显得憔悴了一些。她回来那天，朋友们都没见到她。她和克丽丝从机场搭了一辆出租车回家。几天后，瓦尔才给她的朋友们打了电话。她只去了四五天。大家过去看望她和克丽丝，可是，她俩都很奇怪。克丽丝沉默寡言，只是呆呆看着这些去年秋天曾和她一一道过别的人。她缩在椅子一角，情绪很消沉。瓦尔紧张而冷淡。她试着和大家聊天，但看起来很勉强。她也没留他们，大家也不知道能做什么，就离开了。他们很担心，相互之间也在商量该怎么办。最后，他们决定让她俩独处几天，再找个时间去看望她们。

那段时间里，我见过瓦尔，她的眼神令我刻骨铭心。很久以后，我又见到了那样的眼神。一个在集中营里度过了青年时代的波兰籍犹太人，就曾用那样的眼神看着我。造成他们那样眼神的原因或许不可相提并论，但也不能说毫不相似。因为不久之后，我听说了那件事的细节。

那天，克丽丝刚参加完一场芝加哥的和平示威游行往家走。她觉得自己做了件好事，正在兴头上，非常开心。游行过后，她和几个朋友还有一个老师一起出去吃了点儿比萨，喝了些啤酒。克丽丝的公寓附近很安全，所以她出了车站之后步行回家。她走得很累，鞋子也不好穿，鞋跟太高，脚踝处还有搭扣。在离家不远的地方，她独自走在人行道上，突然，一个男孩从停着的两辆车中间蹿了出来——是蹿，不是走出来的，他直接挡住了她的去路。那一刻，她很害怕，想到这破鞋子，穿着它们根本跑不快，可她又没法立刻把它们脱下来。他问她要一支烟。她给了，想从他身边绕过去，可他一把抓住了她的胳膊。“你要干什么？”她喊道。“火柴。”他向她晃着手里的烟说。“让

开。”她说。可他不放。“你不放开，我怎么拿火柴？”他放开了她的胳膊，但挪了挪身子，又挡在她面前。她知道，自己所处位置离地铁有两个街区，而且空无一人。当时才晚上九点半，可街上已经没人了。她把火柴盒递给他，脑子转得飞快。周围的公寓黑压压的，她不想叫喊。也许，他只是想吓唬她，她的尖叫声反而会刺激他，他可能会动武。每周，芝加哥的街上都会有人被杀。她决定强装镇定。她叫他让开，想绕过他。他抓住她，把她拖下人行道，一只手捂住她的嘴。他把她推倒在街上停放的两辆汽车之间，捂着她的嘴，凑到她耳边低声说，几个月前他在这个街区杀了三个人，还说，如果她叫出声，他就会杀了她。她没看到武器，不知道是否该相信他，可她太害怕了，不敢挑战他，只好点点头。他松开了手。

他扒下她的裤子，粗鲁地进犯。完事后，他倒在她身上。

“我可以起来了吗？”她用颤抖的声音问。他笑了。她努力地思考着。先奸后杀的例子并不少见。他不会轻易放她走的。克丽丝不停地思考着。她从没想过用身体对抗他，除了以智取胜，她想不出什么逃脱的办法。她试着想象，是什么致使一个人走上强奸之路。她试着回想自己听过的、想象过的一切犯罪理由。

“我猜，你的日子一定很难熬吧。”过了一会儿，她说。

男孩从她身上下来，问她要了一支烟。他们坐下来抽烟。他跟她讲了一些疯狂的、乱七八糟的事，谈到了他的母亲，谈到他小时候她怎么对待他。他母亲非常粗暴。他讲了他小时候母亲对他所做的事。克丽丝小声地附和着。

突然，一阵喧闹声传来，那男孩又将她推倒，用手扼住她的咽喉。有几个人从一栋公寓里出来，站在路边交谈。克丽丝希望他们能看到飘起的烟雾。她不敢大声喊。她感觉，就算她喊叫，声音也会哽在喉咙里。最后，那些男人坐进不远处的一辆车里，开走了。那男孩摁住她的头，进行了一场毫无爱意的性行为。他完事以后，她试图站起来，可他抓住了她的胳膊。

“你哪儿也不准去。”

她又坐下来，感到彻底垮了。她试着发挥聪明才智，设法让他开口说话，让他把她当成朋友。她对他表示同情，他于是又打开了话匣子。他谈到他的学校、他住的地方，还谈到了芝加哥。他夸口说自己熟悉方圆几里内的小巷子和死胡同。她专注地听着，保持着高度的警觉。她觉得，在他恢复理性之前，她最好一动不动，否则就死定了。一定要找准最佳时机。她曾试图稍稍移动身体，可他立刻把她按住，又骑到她身上。她最后明白了，令他兴奋的是他自己的暴虐，抑或她的脆弱和无助。

他们又坐起来抽烟。“我太累了，我想回家。”克丽丝说。

“干吗？还早呢。这儿很不错啊。”他说。

“是的，可是我累了。你看，现在让我回家，我们另外约时间见面，好吗？”

他半信半疑地笑着看着她：“真的吗？你说话算数？”

她也回他一个微笑。嗬，多么狡猾的女人！“当然。”

他兴奋起来："嘿，把你的姓名和住址给我，我也给你我的，我明天打电话给你，好吗？"

"好啊。"克丽丝一口答应。然后，他们交换了字条。克丽丝不敢写假名，因为他可以从她的笔记本中看到她的名字。她也不敢写假地址，因为他能看见她走回去。不过，她留了一个假的电话号码，指望这能够救她。他这才让她起来。她尽量整理好衣服，与他面对面站了一会儿。她想，最好不要跑。

"好了，再见。"

"再见，克丽丝。"

"好的。"她缓缓转身，走上人行道。"拜。"她说。他站在那儿，看着她一边摆弄钥匙，一边僵硬地往家走去。她的双手在发抖，一路上，她的心怦怦直跳，支起耳朵听他是否跟在身后。但他没有跟来。她打开门，走进去，拉上门闩，便奔向里屋。她打开里屋的门，走进去，用力摔上门，插上门闩。她害怕极了，不敢开灯，也不敢往外看，仿佛他隔着街道就能伤害她一样。她不知道该怎么办。于是她走到电话旁边，给在波士顿的母亲打电话。可是，她一张嘴，就禁不住尖叫和哭泣起来。

和瓦尔通过话后，她小心地按照她的指示做了。可她仍在尖叫和哭泣，根本停不下来。她打电话报了警，向警察说明了情况和她的位置。他们很快就赶来了，即便没有在窗边，她也能看到警车那闪烁的灯光照进了屋里。听到敲门声，她颤抖着给他们开了门。她不住地哭，从心底发出一声声悲鸣。

他们做了笔录，还拿走了那张写着男子姓名和住址的字条。看到字条，他们皱起了眉头。他们说要带她去医院。他们对她很和蔼。她记起还要给母亲回电话。挂了电话后，她转身面对他们，感觉自己仿佛是一只被切断了绳索的小船，正漂向一片可怕的汪洋大海。他们把她带到医院，让她坐在一个带轮子的推车上，独自待在一个房间里。她还在哭，完全止不住，但她的头脑开始清醒。然后，有人进来，察看了她的身体，检查了她的阴道，她不得不把脚伸进马镫形的皮带里。整个过程中，她一直在哭，她感觉自己名誉扫地，人们看着她，都只对同一个地方感兴趣，好像这地方就是她的全部，阴道，阴道，阴道，阴道，除此之外你再无其他，世界上就只有这个东西了，她在这个世界上，就只有这个东西了，阴道，阴道，阴道，她活在世界上就只有这玩意儿。他们检查完后，就不再管她了，没有给她打镇静剂，也没有和她谈谈。她在心里一直说着话，可嘴里传出的却是哭声。我叫，叫，叫克丽丝蒂娜·特鲁瓦克斯，是个学生，是学政治的，我叫，叫，叫克丽丝蒂娜·特鲁瓦克斯，是个学生，是学政治的。念咒般地，歇斯底里地。他们扶她出去，把她送上警车，仍然不理会她的哭泣。

过了一会儿，她稍微平静了一些，可仍然抽抽搭搭，只是不像之前那样突然地痛苦尖叫了。她心里还在说，我叫，叫克丽丝蒂娜·特鲁瓦克斯，是个学生。他们带她去了警察局，让她坐下来。她能听到他们说话，他们语调很温柔。他们说，他们想抓住这小子。他们对他还有另外三项指控，想要逮捕他。她吓了一跳，眼中充满恐惧。他知道她的名字和住址，他看到她的笔记本上写着芝加哥大学，她逃不掉，他会找到她的……

母亲打来电话，克丽丝抽噎着，闷声说：“他们想让我签一份声明。”

“别签！不要急着起诉！克丽丝，听见我说的没有！”

他知道我的名字，知道我的住址，还知道我上哪所学校。

“他们叫我签，我打算签了。”她说完就挂了电话。他们又开始催促，请求。她最后点头了。她签了。他们松了一口气，问她想去哪里，她呆呆地看着他们。她又开始哭了。他们开始不耐烦。她想不到能去哪里。不能回家。他知道我的名字，知道我的住址。

在她身后，电话响个不停，有些警察坐在桌前，还有些警察在屋里穿梭。姓名，地址。你叫什么名字？我叫克丽丝蒂娜·特鲁瓦克斯，是个学生。我和几个朋友还有我的老师伊夫琳一起去外面吃饭，大约晚上九点半时，我走在回家的路上……

“送我去伊夫琳家吧。”她说。

18

瓦尔到了芝加哥之后，从机场坐公共汽车到了地铁站，再换乘地铁到克丽丝住处附近。出了站，她往克丽丝的公寓走，一边走一边四处张望。事发地点是在这儿？还是这儿呢？在美丽的五月的下午，那条街看上去很漂亮。街边绿树成荫，女人们推着婴儿车出来散步。克丽丝坐在昏暗的客厅里，一个叫莉萨的朋友陪着她。一看到母亲来，她就跑过去，紧紧地抱住她，她们就那样抱了好一会儿。

“你看起来还好。”瓦尔看着她的脸说。

“我还好，”克丽丝笑着说，“昨天晚上，我去了伊夫琳家，她对我很好。她是我的老师，是英语专业研究生。她可好了，妈咪！她说，我是她知道的今年第十五个被强奸的女孩。光今年啊！她整晚都陪着我。我情绪不太好，她给了我苏格兰威士忌，”克丽丝咯咯笑着说，“我还真的喝了！”克丽丝转向莉萨，“还有莉萨，我在伊夫琳家给莉萨打电话，她马上就赶过来了。她们都对我很好。伊夫琳帮我洗了澡，还在洗澡水里放了上好的浴液，会冒泡，还有香味。之后，她让我坐下来，帮我梳头，梳了好久。她还陪我聊天。她给我做了三明治，送我上床睡觉，就像你在这儿一样。”她说着说着，声音有些嘶哑，又一把抓住母亲。

“我们过来收拾克丽丝的东西。”莉萨说。

“好的。”瓦尔坐了下来。克丽丝匆匆去了一趟厨房，给她端来一杯咖啡。

瓦尔讲到这里就停了。“对于这件事，我们要怎么做，她好像明白了。好像我们都明白了。我一直在为克丽丝做一些事，她也一直在为我做一些事，但我们所做的不同。”

瓦尔问了克丽丝事情经过，不时打断她，询问每个细节，听不清楚的地方，就会打断再问。她认真地听着。克丽丝讲了很久。莉萨走了，她还有约会。外面的天色暗了下来，克丽丝开始紧张地四处张望。

“好了，”瓦尔起身说，“收拾行李，亲爱的，我们去住宾馆。”

如此简单的解决办法令克丽丝很高兴。只要妈咪在这儿，就一切都好。妈咪会照顾她的。她们锁上房门，走到街上，每人拖着一个小皮箱。克丽丝挽着母亲的手臂。她们就这样沿街走着，克丽丝向母亲靠过去，紧紧地贴着她。走到十字路口，瓦尔拦下一辆出租车，去了一家专供女性的宾馆。入住后，她们换上了睡衣，瓦尔从行李箱里拿出一瓶苏格兰威士忌，她们坐下来聊天。到她们更衣准备去吃饭时，已经理清了事情的所有细节。因为克丽丝还要上学，而且很快就要回家了，所以他们安排她早日出庭。瓦尔迅速地安排好了这一切。她们明天一大早就回克丽丝的公寓打包。她们一路上买好包装箱。打包要花上两天时间，带不走的东西就托运，瓦尔给托运公司打了电话。一切都安排好了。三天后，克丽丝就要出庭了。她们拿不准打官司要耽搁多久，所以计划完事后次日就走。瓦尔打电话给航空公司订了机票。这天，克丽丝还要去银行取钱，然后请伊夫琳吃饭。克丽丝的状态还不错。她不停地拥抱母亲。一切都有序进行的感觉真的很好，知道自己在哪儿，今天干什么，明天干什么，后天出庭，大后天回家……克丽丝开始有了安全感。

瓦尔给自己倒了杯苏格兰威士忌，问克丽丝要不要，但克丽丝笑着说：“我今天可没被强奸。”

瓦尔坐在床上说：“我还有一些事要问你。医院给你注射镇静剂了吗？你情绪失控时，他们有对你采取什么措施吗？”

没有。

“他们给你做梅毒和淋病检查了吗？”

没有。

“警察有说过，如果他们没有抓住那个人，会对你提供什么保护吗？”

没有。

瓦尔往后靠了靠。克丽丝有点儿紧张，往母亲身边靠过去。她们一起躺在床上，克丽丝蜷缩在母亲怀里。

“会出什么事吗，妈咪？”

“没事，”瓦尔说，可她的声音很生硬，“我们回剑桥再去检查。会没事的。”她轻拍着她的孩子。然后，她又换了一种语气：“克丽丝，你试着反抗过吗？”

克丽丝猛一抬头，睁大了眼睛：“没有！你觉得我应该反抗吗？”

“我不知道。你想想，假如你推开他，从他身边绕过去，或者大喊，会如何呢？”

克丽丝默然："不知道。"她又想了很久，最后说："当时我太害怕了。"瓦尔说："当然。"然后抱了抱她。可是，过了一会儿，克丽丝若有所思地说："妈咪，你知道吗，我还有一种感觉。你还记得有一次我走在马萨街上，那个中年男人停下车叫住我的事吗？当时，我直接走下人行道朝他走了过去。他问我想不想当模特儿，我说不想，但我受宠若惊。他说他开了一家模特儿公司，如果我上车去，他就给我他的名片，我可以去他办公室找他。虽然小时候你千叮咛万嘱咐，叫我不要上陌生人的车，可我还是上去了，我鬼使神差地就上去了，好像他说了我就得照做一样，好像在他和我说话的那一分钟，我丧失了自己的意志似的。还记得吗，我和你讲过的？当时倒没出什么事，因为还没等他开远，我就下车了——你还说幸亏马萨街总是堵车，记得吗？"

瓦尔点点头："那时你大概十四岁。"

"没错。这回也有相似的感觉。就像我们坐在家里，看着塔德那副吓人的样子时一样。感觉好像我们如果做些什么，比如把他扔出去或者报警，就是犯罪似的。别人不会说那是犯罪，但我们却会那么觉得。我们感到很不舒服，就好像自己没去做本来应该做的事似的。"

"在那件事上，我觉得我们的做法是对的。"

"是啊。你觉得你不得不忍受这些。可为什么我也觉得不得不忍呢？你知道吗？"

"说说看。"

"这回也有那样的感觉。好像他有权利那么做似的。好像只要他袭击了我，我就无可奈何似的。你知道吗，就像电视或电影里那样。女人从不反抗，从来不。她们哭泣、尖叫，等着某个男人来救她们。或

者，就算她们做了些什么也没有用，那个男的会抓住她们，情况会变得更糟。但我当时并没有想那些。只是我有这么一种感觉而已。好像我真的无可奈何。我很无助。我被彻底打垮了。好像他有将我打垮的力量。哦，还不只是这样。他说他有刀，我害怕极了，只能相信他。我失去了勇气，妈咪。”她说到这儿站了起来，好像发现了什么重要的东西似的，“我一直都很有勇气，你知道的，我经常和老师争论。可是，那天晚上，我一点儿勇气都没有了。”

瓦尔用手揽着她，俩人聊了很久。克丽丝在母亲的爱里平静下来。母亲谈到调节、勇气和常识。她告诉克丽丝，在当时的情况下，她已经做了最明智的选择。

“我一直在想，他会不会划伤我的脸，”克丽丝说，“其他的我倒不担心。”

接下来的几天，她们都忙着收拾克丽丝的行李、打扫公寓。走在街上时，克丽丝仍然挽着瓦尔的手臂；尽管屋里有两张床，克丽丝还是每晚都和母亲一起睡。瓦尔接过了收拾和打扫的活儿，同时也监督克丽丝整理东西——其实大多是瓦尔一个人做的。可是，克丽丝觉得瓦尔有点儿不对劲。她觉得瓦尔很紧张，好像将要发生什么可怕的事情似的。瓦尔表现得过于镇定了。克丽丝跑进跑出，给她端茶、倒咖啡，端奶酪或饼干。她对母亲脸上的每个表情都很警觉，时不时跑过去抱着母亲。“好像是她在保护我似的，”瓦尔对我说，“好像她觉得自己必须这么做似的。”

她们走在街上时，瓦尔总是眼观六路，耳听八方。有时候，有车停在街中央，车里的男人会冲着克丽丝喊：“嘿，小妞！”克丽丝的确很漂亮。她贴着母亲，几乎是躲在她身后，希望他们赶快走开。当

然，她已经习惯了，因为从十三岁开始她就常常碰到这种事。她根本不知道如何是好。她会径直走过去，不理睬他们。当她问母亲该怎么办时，瓦尔说："让他们自己玩儿去。"克丽丝很吃惊。"想玩玩吗，宝贝儿？"有些男人从她身边经过时，会这么对她说，她就扭头不看他们。此刻，贴着母亲，她明白了。那是强奸，强奸，强奸，她知道瓦尔也心知肚明。她试着反抗，在心里说了一遍又一遍："你自己弄吧！"一天晚上，她们去餐馆吃完饭回家时，瓦尔大声说出了那句话。当时，她们手挽手从两个年轻男人身边经过。

"嘿，姑娘们。"其中一个说。

"要逍遥一把吗？我们带你们去快活快活。"

"你们自己玩儿去吧！"瓦尔说，拉着克丽丝匆匆走过去。

回宾馆的路上，克丽丝笑了一路，但她笑得有点儿歇斯底里。

出庭的日子到了。她们只得乘公共汽车去。她们经过了一些克丽丝没去过的地方。克丽丝一边眺望窗外，一边瞄着母亲的脸。母亲的神色令她有些担心。车窗外有许多黄色的建筑。每栋建筑都带一个混凝土庭院，庭院周围是高高的防风栅栏。这些一定是为黑人建的，因为院子里面全是黑人，有几十个，他们就站在那里往外看着。克丽丝看了看瓦尔，又看向车外。她也感觉到了。一股仇恨的浪潮从那些面孔中涌出来，淹没了公共汽车，那是一束恨意的激光，凡是被它照到的东西都会被摧毁，公共汽车、街道、小轿车——所有的一切。

"戴利知道怎么制伏这些黑人，"瓦尔愤愤地说，"他真的很擅长。给他们修一堆监狱，让他们住进去，假装他们是自由的，把他们困在那里，给他们发救济金。但凡看过神话故事的人都知道，如果你有一

条龙，你就算把它锁在地牢里它都会跑出来，摧毁整个国家。我估计戴利从没看过神话吧。”

克丽丝感到一阵战栗：“妈咪，你觉得他们恨我们吗？”

“为什么不恨？如果我是他们，我也会恨。你会吗？”

克丽丝又是一阵战栗，沉默不语。

“怎么了？”

“那个男孩……强奸我的那个……米克……也是黑人。”

“是吗？巴特也是。”

克丽丝放松下来：“那倒是的。”

瓦尔和克丽丝走进警察局时，大家都转过头。男人们上下打量着瓦尔，但他们的目光在克丽丝身上停留得更久。瓦尔身体紧绷，克丽丝把母亲抓得更紧了。瓦尔在看着什么，克丽丝循着她的视线看去。她在看男人们的臀部。穿着不合身的警服，他们的臀部都显得又宽又难看，每个人腰部都别着一个枪套，里面插着一把枪。他们走路一摇一摆的，裤子因为武器的重量而下坠。只要别人看得见他们武器的分量和尺寸，他们就不在乎自己的模样多么丑陋。瓦尔的嘴巴扭曲着。

她们终于找到了审判室。可刚一进去，克丽丝就从喉咙深处挤出一句：“他在那儿，”她倒抽一口凉气，盯着一个后脑勺看，四下环顾，“不，他在那儿！”她不住地念叨着。于是瓦尔说：“我得走开一会儿，到前面去去就来。”她说着站起来，和站在屋子前面的那个男人说了几句，然后叫上克丽丝，带她去了另一间屋子。那是一间休息室，

又长又窄，两边靠墙摆放着几个存衣柜，中间是几张长椅。屋里还有几扇大窗户，可以看到外面街道上繁茂的枝叶。她们还听到狗吠，附近有很多狗在叫。她们坐在那儿抽烟。半个小时后，克丽丝蜷缩在一张椅子上睡着了。偶尔会有警察经过，怀疑地瞥她们一眼。瓦尔猜，男厕所或许就在休息室的某一端。

三个小时后，两个穿便衣的男人匆匆进来，向她们走来。他们扫了她们一眼，其中一个男人指着克丽丝问瓦尔："她就是那个吗？"

"那个什么？"瓦尔火了。但他们没有理会她。克丽丝站了起来。她看上去很年轻，不像十八岁，倒更像十五岁，睡了一觉后，她的脸蛋红扑扑的。她睁大双眼。两个男人坐了下来，手里都拿着文件夹，上面夹着纸和笔。他们随意地问了几个问题，却几乎不等她回答。瓦尔面色很难看。克丽丝一动不动地坐在那里。她温顺地小声回答着他们的问题。他们与她争辩时，她也不坚持。他们不停地刺探、盘问，想让她更改陈述。她好像没有察觉到他们真正的用意，眼睛眨巴着，老老实实地一一作答。她不改口，但也不生气，也不回击。于是他们开始威吓她："你别以为我们会相信你说的，你可和他在那儿坐了一个小时啊！""他说你是她的朋友。他还知道你的名字，来吧，姑娘，说实话吧！"

瓦尔明白，他们是在试探克丽丝是否可以胜任证人，可她也明白，遇到像这样的案子，他们必须这样做。那个男孩只是一个孩子，不是"富二代"，没有好的律师，也没有人花高价钱赎他出去。他们问了克丽丝一个问题，可她刚回答到一半，他们就打断她，然后又问下一个，她还来不及回答，他们又问了第三个问题。克丽丝很冷静，非常冷静。尽管她看着他们，可又好像完全无视他们。她开口回答问题，当他们打断她时，她就礼貌地停下来，听着，思考一会儿，接着

回答下一个问题。当他们又打断她时，她就停下来看着他们，面无表情，一副恭顺的样子。自始至终，他们一次都没叫过她的名字，就好像她没有名字似的。她沉默时，他们就又开始问她一些之前问过的问题。她看着他们，就像一个乖巧的机器娃娃。然后，她开始回答，声音很平静，很冷漠，她的回答还是和之前一样，眼睛一眨不眨。

就这样过了大概十五分钟，其中一个人忽然转向瓦尔："你是她母亲？"

她怒视着他们："那你们是谁？"

他停顿片刻，看着她，好像她疯了似的。他愤愤地冲她说了些什么，就转向克丽丝。

"等一下，"瓦尔从包里掏出一个小本子，用不容置疑的语气说道，"再说一下你的名字和职位。"

那人不可思议地看着她。他又说了一遍自己的名字——菲特，他的职位——助理律师。

"还是个欺负人的律师，我把这点也记下来了。"瓦尔说。

那两个男人盯着她。他们相互说了几句悄悄话，就起身离开了。克丽丝坐回椅子上，又睡着了。瓦尔看着那两个男人。那个律师很年轻，她猜，也就三十出头吧，如果他的行为不那么丑陋的话，也算是个很有魅力的男人。他们走到门边，停下来又商量了一番。那个律师朝瓦尔走过来，一脸憎恶地看着她。

"女士，你知道那小子说什么吗？他说她是他的朋友，懂吗？他说她是自愿的。你也许觉得很震惊，"他嘲笑道，"不过，很多漂亮的白

人小公主就想尝尝小黑肉的滋味。”他说完，合上文件夹出去了，另一个男的也跟着出去了。

瓦尔走到窗边。狗一直在叫，叫个不停。这叫声好像是从她们所在的这栋建筑里传出来的，这里一定有个野狗窝。她站在窗边，抽着烟。她想到那个律师，不知道他在家是否也是这副嘴脸。他看他的妻子和孩子也像看犯人一样吗？面对奶油炖鸡，他也会询问一番吗？瓦尔知道她现在的处境已经失控了，已经无法回头。她也不想回头，因为回头就意味着欺骗自己，意味着否认她看到的事实，这些事实围绕着她，无处不在。

又过去几个小时，瓦尔和克丽丝都饿了，却不知道她们能不能先找地方吃饭。烟抽多了，有点儿反胃。终于又进来一个男人，也是穿着便服。他走路的姿势大义凛然，好像觉得他在自己小小的世界里很有威严似的。瓦尔还站在窗边，他朝瓦尔走过来。他皮肤黝黑，身材颀长，比之前那两个人斯文得多。

“你是被强奸人的母亲吗？”

“如你所说，那个被强奸的就是我女儿——克丽丝蒂娜·特鲁瓦克斯。你是谁？”她又拿出了小本子。

他说了名字，她记了下来：助理律师卡曼。

他开始问她问题，和之前那个人问的一样，但更有礼貌一些。她说：“另一个人，就是刚才那个畜生不如的人，已经问过了。”

律师解释说，他还得再问一遍。

“那干吗问我？问克丽丝啊。她才是当事人。”

他朝她走过去。克丽丝独自坐在椅子上，看起来娇小又脆弱，她那单薄的身体蜷缩着，长发披在肩上，一副惊魂未定的样子。律师又开始盘问了，不过他比之前那两个人温和多了。他也没有叫克丽丝的名字，但他显得很同情她。

过了一会儿，瓦尔才意识到是怎么回事——她惹毛了菲特，所以他拒绝接手这个案子。卡曼来之前，也有人警告过他要当心她。她失声大笑，卡曼不安地看了看她——她可是惹毛过菲特的！

问完问题后，卡曼就离开了，走时说他还会回来。这时一群人吵吵嚷嚷地走进来，是警察。原来是漏了一道程序，克丽丝尚未指认那个男孩。那男孩不在那里，她得从一群人中把他指认出来。人们就这么进进出出的，但更多时候她们只是干等着。已经是下午，太阳西斜。狗还在不停地吠。有几个警察进来，粗鲁地叫克丽丝下楼，瓦尔跟了出去。

“在那儿。”一个警察指着某个房间说。

“不会吧，你们不能这样！”瓦尔大叫。他们都看着她，她看得出来，他们已经听说过她了。

“房间里没有隔板，你们不能让他们就这么直接见面，”她说，“你们得照章办事。”

他们转过身去，推了推克丽丝。

“克丽丝！”瓦尔大叫一声，但克丽丝转过身，茫然而怨恨地看了她一眼，就走了进去。瓦尔站在她身后，警察堵在了门口，好像防着

她跟进去似的。瓦尔往里看了看。克丽丝背对着她站着。六个黑人男孩站成一排。一个警察厉声对他们发出口令。

“向右转！向前看！向左转！”

那些男孩转过身，看起来没精打采的，他们的手臂肌肉发达，其中几个背上还有伤疤。她想，他们心里也明白，要是警察用那种口气和她说话，她肯定会冲过去给他们一下。可作为白人女性，她还有点儿特权，所以，他们只会把她打晕，或者抓住她的胳膊，把她扭送到精神病院。对这些黑人，他们可就不会这么客气了。那些男孩转过身，他们眼神麻木，甚至都不敢流露出怨恨的表情。那天她见到的所有警察，都是白人。

克丽丝对其中一名警察说了些什么，然后走出来，挽起母亲的胳膊。瓦尔明白了，克丽丝也知道她明白。克丽丝是在告诉她，你千万别拦着我。我一定要了结这件事，否则我以后走在街上都会害怕。你就让我做该做的事吧，我不在乎流程是否合法。

她们又回到了休息室。

过了一会儿，卡曼进来了，他建议她们撤诉。克丽丝震惊不已，他们为此争执了一个多小时。那个男孩好像坚称她是自愿的。卡曼的语气听起来就好像这已经是最后的结果，已经是最高法庭的判决似的。他解释说，克丽丝并未受伤，这一点很不妙。他认为（他翻了翻笔录），她身上只是有些瘀青——至少笔录时她是这么说的。在没有受伤的情况下，她们最好的办法就是告他殴打，而殴打罪只能判六个月。可那个男孩一口咬定她是他的朋友，所以卡曼觉得事情很不好办。他一直劝瓦尔让她撤诉，看都不看克丽丝一眼。克丽丝目光呆滞

地看着他，似乎不明白他在说些什么。那个男孩还另外被控两宗殴打罪和一宗强奸罪——那件案子里，真的有刀伤。因此，无论如何他肯定会入狱。

克丽丝看着他说："不。"

他劝了又劝。克丽丝就是不答应。于是，律师说他不想受理这个案子了。

瓦尔怒气冲冲地说："如果你不受理，我会请民事律师起诉政府。也许最好是买一支枪，打死那小子，我女儿走在街上才会觉得安全。"

他不自然地笑了笑。他肯定，非常肯定，她绝不会杀人。他表现得很得体，始终用劝解的口吻，但一直在同她们争论。克丽丝一次又一次地拒绝，他一直看着瓦尔，但瓦尔也不会改变态度。她不会说一句影响克丽丝的话。克丽丝始终拒绝。

"好吧。"他叹了口气。瓦尔想，还真是讽刺。他不愿意为了克丽丝接下这个案子，是因为他不想看着克丽丝在法庭上被羞辱。他竟然毫无保留地相信那个男孩。那男孩没有对任何细节提出异议。他并未否认他从两辆车中间跳出来，把她摁倒。没有人提出看克丽丝身上的瘀伤，可她身上确实有，肩膀上有一道又深又大的伤痕，擦破了好几层皮；脊椎边还有一道伤口，不大但是很深，都流血了。没有人询问这些。瓦尔想，只有男人才会相信，一个女人被那样对待了还能乐在其中，从强奸者身上获得满足。她在男作家写的小说里也读到过类似的描述。服从，是的，他们就是被服从的对象。国王、皇帝和奴隶主也是被服从的对象。常见的描述还有诡计多端，女人和奴隶不就是以此著称的吗?

她心中暗潮汹涌。克丽丝领她去了审判室，让她坐下，腾出一只手揽着她。瓦尔在咕哝着什么。审判室里不允许抽烟，可只有抽着烟，她的精神才不至于崩溃。她仍在不停地咕哝着。她们周围全是男人：警察、律师、罪犯、受害者。他们在一旁看着诉讼过程。瓦尔咕哝的声音越来越大。有人回过头看她。法官和律师对待黑人和白人的方式有很大的差异，太明显了。瓦尔不由得想，这并非凭空出现，压制住他们所有人的。这是有原因的。

“愚蠢的性别歧视，”她说，“还有种族歧视！”克丽丝揽着她的肩，轻轻拍拍她。

“没事的，妈咪。”她在瓦尔的耳边轻声说。

“杀，杀，杀！你只能这么干！他们人太多了，”她对克丽丝说，“你赤手空拳是打不倒他们的。你需要武器。杀！”

克丽丝亲了亲她，把脸颊贴在她的脸上。

“我们得炸死他们。没别的办法了，”瓦尔说，“我们得把他们捆在一起，一次干掉。”

轮到审理她们的案子了。有人传那个男孩进来。卡曼朝她们走过来。他表情和善，一副关切的样子。但他仍然是一头性别歧视的蠢猪。他说话的时候，瓦尔一直用手捂住嘴，以免冲他吼出声来。克丽丝紧紧拽住瓦尔的胳膊肘。她在央求母亲别吼。这时瓦尔听到了卡曼在说什么。他在提醒她们，克丽丝将会遭受羞辱。他在试着缓和这件事，可同时他又暗示，这是她们自找的。“你确定要这么做？”他问瓦尔，“我们还有机会撤回。”

瓦尔把手从嘴上拿开。她厌恶得嘴巴都扭曲了：“小黑肉，你在休息室里是这么说的，对吧？”

卡曼吃了一惊。他一脸嫌恶地看着她。

“她要是想和那个小黑肉上床，大可以在自己舒服的床上，没必要在街上把自己弄得遍体鳞伤。如果你觉得我们担心的是她的清白或贞洁，那你就错了。我们是在捍卫她的安全，是在争取她生存于这个世界上的权利。一个充斥着‘你们’——满是男人的世界！”她说完了。他一脸困惑和惊恐，眉头皱了起来。他觉得，她可能是疯了，她很可怕、很可憎。可他是一个专业人员，不能跟她一般见识。于是，他走回律师席，继续翻他的文件。公设辩护人，一个身材高大、脸膛发红的爱尔兰人问道：“下一个是谁？”卡曼小声地应了几句。

“哦，米克啊！”辩护人笑着说。他的笑容说明了一切，眼中闪过的那一抹邪恶，那种心领神会，那种乐在其中表露无遗。那些乖乖女就爱偶尔扮演一把小荡妇。“别逗了，你不会是要接这一个吧？”他笑着问卡曼，“你开玩笑吧，这小妞的裤子那么性感。”

那男孩被带进来了。他很年轻，看上去不到十九岁，但其实已经二十一岁了。他长着一张可爱的娃娃脸。他的体格比克丽丝高大，看上去比她健壮，但还远远算不上魁梧。他扫了克丽丝一眼，可她并没有看他。她站在那儿，缩成一团，看上去那么弱小，长长的头发散落在瘦削的脸庞边，眼窝深陷。

法官问克丽丝事情经过，她简短地讲述了一遍。审判室里，那个爱尔兰律师站在他的当事人身后，隐约能看到他的侧脸。他正灿烂地笑着。

法官转身面向那个男孩。公设辩护人手持文件夹，正准备打开，以反驳控告。他准备得可真够充分的。

“你认罪吗？”法官问那男孩。

“认罪。”那男孩说。

就这样审理完了。双方律师都很惊讶，但都平静地合上了文件夹。只有克丽丝一动不动，直到法官宣布那男孩因殴打罪被判六个月监禁，她才用一种微弱而颤抖的声音说，她对美国的公正期望过高了，她学了多年的法律，本想将它作为终生的事业，可今天的遭遇，粉碎了之前的一切向往。她身材瘦小，看上去很年轻，声音尖细而飘忽不定。他们让她说完了。法官敲响小木槌，宣布审理下一个案子。然后他们便对她置之不理了。毕竟，她算什么呢？

克丽丝颤抖着回到母亲身边。就这么结束了，就这么判决了。一个黑人男孩，完全信奉他的文化并按照这种文化行事，被判了六个月的监禁。当然，他身上还背着其他的罪名。他的余生也许都要在监狱里度过。他会带着痛苦和仇恨进去。她说要和他做朋友，他相信了她。就像其他男人一样，他觉得自己被一个女人背叛了。他只记得这一点，剩下的都不记得了，不记得他跳出来，不记得他掐着她的咽喉。他只会记得，她捉弄了他，他却相信了她。经过克丽丝这件事，总有一天，他会杀了另一个女孩。

瓦尔坐在那儿，想起在楼下的时候，她还同情那群接受指认的黑人男孩，此刻，那种同情已经消失了，永远不再有了。他们的肤色是黑、是白，还是黄，都已经不重要了。重要的是，那是男性与女性之间的对抗，至死方休。那些站在那里的白人男性，宁愿让克丽丝成为

牺牲品，却不去质疑一个他们由衷蔑视的人种的男性。那么，他们是怎么看待女性的呢？怎么看待他们自己种族的女人？又是怎么看待他们自己的妻女?

她僵硬地站起身，仿佛骨髓已经被抽干了。克丽丝搀着她走出房间，好像她是个残疾人似的。她们回到了宾馆。克丽丝付了房费，叫了一辆出租车。可是，好像诸事不顺。前台那个男的为了一些事和她们争论不休，出租车司机嫌她们行李太多，乘务员朝瓦尔吼道，如果她女儿不穿上鞋，他就要把她们丢下飞机。无论看向何方，她们都能看到那些肥大的蓝裤子、枪套和手枪，以及像那些律师一样，西装革履、穿戴整齐的男人，他们看起来文质彬彬，从不当着女性的面说脏话，去餐厅吃饭的时候还会为她们拉开椅子。瓦尔一直在想，他们也有自己的女儿，心情好的时候还会陪她们玩耍。他们也有儿子，但又会如何教育他们呢？她如此想着，微微战栗。

回去的路上，克丽丝一直在照顾瓦尔。一回到家，克丽丝就崩溃了。她蜷缩在沙发一角，一声不吭。除了母亲，她不能忍受任何人待在她身边。她躺在母亲的床上，却怎么也睡不着。她总觉得自己听到了奇怪的声音，不断被惊醒。她试着看书，却无法集中注意力。她每天坐在镜子前，用指甲剪剪分叉的头发，一坐就是几个小时。就算有人来，还是她喜欢的人，比如伊索、凯拉、克拉丽莎、米拉，她也心不在焉地坐着，很少和她们说话；对母亲说话的语气也很冲，要么就回到自己的房间，锁上门。瓦尔叫她帮忙做饭或打扫卫生，克丽丝有时会听话，可经常是一转头人就不见了，最后发现她已经倒在床上睡着了。

瓦尔带她去体检，也做了性病筛查。克丽丝的身体并没有什么问题。瓦尔无论去哪儿，克丽丝都跟着，因为她不愿一个人出门，也不

愿一个人待在家里。可是，瓦尔也不怎么出门，通常也就去超市和洗衣房。她退出了所有的组织，没有做任何解释。人们不时上门来取各种印刷的小册子和笔记，她一脸厌弃地把这些东西塞给他们，好像它们全都是废物一样。晚上，她们偶尔会打开电视，可过不了一两分钟，上面就会出现一些令她们难以忍受的广告、场景和对话，于是，她们都不用看对方一眼，就直接起身把电视关了。瓦尔试着看书，可没看几页，就会忍不住把书冲墙上扔去。她们甚至连音乐都不能放，克丽丝一听到摇滚乐歌词就会发火，而瓦尔一听到贝多芬的音乐就会暴躁。她不停地说，那是“老男人的音乐”。对她们来说，好像整个世界都被污染了。有一天，塔德顺路过来坐坐，她们却谁也不理他。

克丽丝唯一想见的只有巴特。他过来之后，她和瓦尔坐下来陪他一起喝茶，克丽丝跟他讲了事情的经过。他倾听着，眼中充满了泪水，沮丧地盯着桌子。克丽丝讲完后，他抬起头，语气急促地告诉她们，黑人男性是如何看待白人女性的——他们只是把白人女性当成报复白人男性的工具。

克丽丝和瓦尔看着他。不一会儿，他就走了。

瓦尔意识到自己该做点儿什么，可她根本没心思。她感觉自己已经没几个朋友了，她们似乎都不太明白克丽丝的遭遇究竟意味着什么。她们尽可能装作很开心，尽量谈论其他事情，好像强奸算不了什么，就跟有人破门而入偷走你家的音响没什么两样。她并不生他们的气，只是不想见他们而已。她突然想起住在萨默维尔公社的一群人，他们于一年半前，在伯克希尔办了一家公共农场。他们在那里种植蔬菜和牧草，养鸡养羊，还搭了葡萄架，养了蜜蜂。他们吃自己做的奶酪、酸奶、葡萄酒和蜂蜜。他们沿着几条主干道兜售自制的面包、陶艺品和针织品。他们努力生活。

她写信给他们，提到了克丽丝的事，他们的回信很热情，还邀请克丽丝过去，说那是个平静、亲近自然的地方，一定能帮到她。而且，那里也有一个被强奸过的女人，她能够理解克丽丝。

瓦尔把信藏了起来。那天，瓦尔趁克丽丝小睡的时候出去散步，回到家时，只见克丽丝面色苍白、神情恐慌。

“你去哪儿了？”

“克丽丝，有时我也需要独处。”她只回了这一句。那晚，她坚持让克丽丝回她自己的房间睡觉。她听到克丽丝整晚都在走来走去，但她并没有迁就，接下来的几晚依然如此。克丽丝终于不再走来走去了，可是，从她的脸色可以看出，她显然一宿没睡。一周后的一个晚上，瓦尔要出门，不让克丽丝跟着。她去看了一场电影，虽然什么也没看进去。她夜里十二点后才回家。回家后，就看到克丽丝一脸惊恐，呼吸急促，一言不发，只是用麻木而怨恨的眼神瞪着她。

最后瓦尔建议克丽丝外出一段时间，去那个叫伯克希尔的地方。克丽丝紧咬嘴唇，黑眼圈深重，眼神分明在说——她再也不信任瓦尔了。

“我看是你想让我去吧。”

“是的，你不能一辈子跟在我身边啊。”

“一定是我妨碍到你了吧。你是想和谁同居，嫌我碍着你的事儿了吧。”

“不是。”瓦尔垂下眼帘，平静地说。克丽丝的怨恨是最令她痛苦的。

“你要是想摆脱我，我就去和巴特一起住。”

“巴特要工作啊，你总不能每天和他一起去工作吧。你得一个人待着，他家附近不安全。”

“别说了，别说了，别说了！”克丽丝跳起来，尖叫道，“你非得这样对我吗？别说了，我受不了了！我再也受不了了！”她说着跑进房间，摔上门。瓦尔喝完闷酒，摇摇晃晃倒在床上。

第二天早上，克丽丝一边喝咖啡，一边冷冷地看着瓦尔，说：“好吧，我去。”

瓦尔松了口气，激动地笑了。她伸手去拉克丽丝的手，但克丽丝躲开了，冷冷地看着她的母亲。

“我说了我会去。可我永远都不会原谅你，在我最需要你的时候，你却想摆脱我。我去就是了。但你别指望再见到我，别指望再和我联系——永远别想。”

几天后，瓦尔开车把克丽丝送到伯克希尔农场。克丽丝走进农舍，像是被押送到监狱的囚犯似的。瓦尔离开时，克丽丝没有亲吻母亲，连句告别的话也没说。

19

瓦尔曾说过，她有点儿像斯特拉·达拉斯。是的，但也不完全像。她的女儿并没有嫁给某个“富二代”，没有住在歌舞升平的豪宅里。瓦尔一直在风风雨雨中走过，但她没有哭泣。

如果她是斯特拉·达拉斯就好了。如果她可以哭泣就好了。我想，如果有那么一天，事情就可以缓和，一切就能够被软化，恢复如初。我是这么想的，但这也是事后的想法。

事实是，她失去克丽丝了。面对痛苦，她让自己变得更加冷酷，她知道，这种痛苦不会很快过去，而且，数年之内还会煎熬着她。她觉得，在她和克丽丝这样的亲密关系中，背叛是不可避免的。克丽丝太过依赖她了。父母的某些错误，是有助于孩子成长的，不管他们是有意为之，还是本来就不称职。瓦尔这么坚强，又这么聪明，所以，她似乎是故意的。当然，她可以让克丽丝回到她的怀抱，但她没有那么做。剩下的事，就顺其自然吧。她告诉米拉：“我没什么能为克丽丝做的，除了去死，但我不想那么做。”

她偶尔给克丽丝写信，但没有回音。瓦尔写的不是真正的信，因为她已经越界了。这一点，除了她自己，没有人知道。

道德虽好，却也是有界限的。人们要一起生活，道德就是约束他们的一套准则，它使人们形成集体，并使得集体利益最大化。但对那些已经越界的人没用，他们也不会在乎。比如，几年前，一架飞机在安第斯山脉坠毁，幸存者们最后沦落到食人肉维生。这引发了所谓的道德问题。或许这也谈不上真正的问题，因为这样的问题谁能有答

案？你可以宣扬教条，可以引经据典，也可以搬出权威；你可以辩论到死，但依然无法分辨谁对谁错。假如你是一个犹太人，你的丈夫和孩子被纳粹分子杀死了，而你因为还能出卖肉体而活了下来，你走在阿根廷的街道上，看到那个曾经关押过你的集中营的长官，你口袋里有一支枪——你无论走到哪里都带着它——你的手指正在扳机旁，而你看见了这个男人……你会怎么做？有些事，你无法将它分类，无法判断，只能由那些想实践或被迫要实践的人去亲身实践。这些人从不在乎后果。

我想知道，他们是否真的不在乎。坐在这里，看阳光透过窗户倾泻进来，桌上放着一杯冰茶，望着远处的海面，在沙滩上散步，写那些不会在乎后果的人的故事，多么惬意。不过，真有这样的人吗？是否就连最好战的人也在乎后果——哪怕他的灵魂已经伤痕累累，哪怕他的希望已被摧毁，甚至在他开着坦克去撞墙，开着飞机去撞航空母舰的时候，也曾有片刻想过，这也许是一场终会结束的噩梦，或许他能被拯救，能回到家，坐在炉火旁，端起那盏茶，拍拍坐垫，笑谈那些陈年旧事，一边笑着，一边抹去眼角的泪水……

哦，天哪。有什么用？我写的一切都是骗人的。我尝试说出真相，可真相究竟是什么呢？我思索许久，想象那种极端情境，在人类的一般认知之外，那种和普通人没有关联的情境，其他人就无权评判深陷那种情境中的人了。可就在我写下这些字的时候，一只冰凉而令人战栗的生物刺了一下我的脊椎，往上爬到我的大脑里，告诉我，所有人都会经历这样的情境，所有人都是。

可是，如果是那样，人们岂不是就连最简单的故事也讲不出来了？我放弃。我再也不能往下想了。我所能做的，就是讲述，讲述，讲述。当然，我要尽我所能，去讲述，讲述，讲述。我要告诉你接下

来的故事，把它讲完为止。它还没有完，永远不会完。可我的生命是有限的，这也是这个故事结束的唯一原因。

从芝加哥回来后，瓦尔变得很古怪，变得陌生、疏离而冷漠。女人们有各自的生活要忙，也就不经常来找她了。克丽丝很消沉，变得很难相处，伤害了她们的感情。她们不清楚事件的整个经过，但因为在瓦尔家里，性并不是禁忌的话题，她们以为克丽丝不过是受惊了，很快就会好的。瓦尔没给她们中任何一个人打过电话，她们觉得和她日渐疏远。

米拉可能是和她最亲近的一个，她觉得很愧疚，一直想去看望她们。可她又怕见瓦尔。她刚认识瓦尔时，瓦尔就告诉她一些她没想过的事情，也不管她想听不想听，她预感到这次也会一样，而且这次的预感更加强烈了。她怕见瓦尔，仿佛瓦尔得了某种致命的传染病似的。可终于有一天，她还是逼自己给瓦尔打了电话。瓦尔心不在焉地说，她在家。

瓦尔穿着牛仔裤和衬衫。她瘦了，脸庞不再丰满，而是变得坚硬、棱角分明，看上去老了许多。她的头发灰白。这些改变并不明显，可她就像变了个人似的。

她们有一搭没一搭地闲聊了一会儿：凯拉和哈利去了阿斯彭；克拉丽莎和杜克出了问题；伊索在埋头写论文；孩子们现在和诺姆在一起，八月份会同米拉和本一起去缅因州。

“克丽丝怎么样了？”

瓦尔的声音空洞，听不出任何情绪："她在伯克希尔的一个农场。他们觉得她似乎好点儿了。"

"她真的很消沉。"米拉半是询问，半是陈述地说。她听出自己的声音里有评判的意味。她其实是想说克丽丝过于消沉了。

瓦尔也听出来了。她只是点点头。

"对不起，瓦尔，是我不理解。我从来没有被强奸过。"

"是没有。我记得，也差点儿了吧。"

米拉眉头一皱。"在'凯利之家'的那个晚上？天哪！"她颤抖着说，"我都忘了，我想忘了它。这是为什么？"

"我想，这就是理智吧。大多数女人不想过多了解关于强奸的事。只有男人才感兴趣。女人总试图忽略它，假装是受害者自找的。她们不想面对事实。"

米拉觉得她的身体开始哆嗦，好像她血液里的每个细胞都变得警觉起来。"事实？"她声音颤抖地问。

瓦尔坐回椅子上，点燃一支烟。她的姿势和动作里还有着往日的气场，最近人一消瘦，这种气场就更强了，只不过动作不再那么自在、流畅、豪爽了。她更加敏感、更加专注、更加狭隘了，就像一道光束，发现了目标便全力照射上去。于是，她把克丽丝的遭遇跟米拉和盘托出，从头到尾讲给她听。瓦尔说完时，米拉紧紧抓着椅子的扶手。瓦尔往后一靠，声音稍微缓和了一些。

“去年秋天，在康科德还是列克星敦的一次会议上，我记不清楚了，有个人邀我一起自驾回剑桥。那是个年轻男人，有些呆板，又有些自大，是个新教牧师。他想跟我搭话，一路上说个没完，因为路上堵车，所以，他有大把的时间絮叨。他是一个很温和的年轻人，懂得关心别人的感受，至少看上去是这样，他不会脱口而出‘妈的’这样的脏话。不必说，我的言辞吓到他了。”

米拉笑了笑。可瓦尔并没有笑。

“他跟我说起他几个月来一直在做的梦。他说，他婚姻美满，家庭幸福，还有一个小儿子。我估计他才二十五六岁。最近，他和他儿子之间出了点儿问题，还和他老婆为此吵过几次。她觉得他对儿子太专横、太苛刻。但他的梦与此无关。他梦到的是多年前在大学认识的一个女孩。他一直梦到她，却又记不起梦的具体内容。那是什么意思呢？”

“我问他，以前对那个女孩是什么感觉。他喜欢过她，爱慕过她，但她有些轻佻，和一个又一个男人调情，需要他的时候又来找他。而他却总是向她敞开怀抱。我问他有没有和她上过床，他说没有，从来没有‘和她有过性方面的接触’。”说到这里，瓦尔忍俊不禁，“他觉得她和其他人也没有过。他觉得其他人那样做也会有负罪感，因为他们在一所教会学校。”

“我问他现在对她是什么感觉。他觉得她很有魅力，可一想到她就生气。他曾经很爱她，想得到她，可他什么也没做。他生她的气，但更生自己的气。‘那你本可以干什么呢？’‘我可以强奸她。’”

“我丝毫不觉得惊讶，这个男人很呆板、很无趣，是个温和而懦弱的基督徒。可本性上，他却是一个强奸犯。”

“我知道。我早就知道这点。”米拉有气无力地说。

“天知道还有多少这样的事情，历史上又该有多少。我和克丽丝一起走在芝加哥的街道上，看见男人们盯着她看，对我来说，什么法律、什么传统、什么风俗都在那一刻冻结了。无论他们在公共场合是什么样子，无论他们和男人、和女人之间的关系如何，所有的男人都是强奸犯，这就是他们的本质。他们用他们的眼睛、他们的法律和规则强奸我们。”

米拉两手捧住头。“我还有两个儿子。”她轻声说。

“是啊，那就是他们维持权力的方法之一。我们爱我们的儿子。谢天谢地我没有儿子，不然那真会阻碍我的。”她满面怒容。

米拉直起身:“阻碍你？”

“祸不单行。那个牧师、那样对待克丽丝的塔德、那个强奸她肉体的家伙、那个强奸她灵魂的律师、那般对待她的法庭、挂着枪的警察看她的眼神，还有街上那些男人对她的品头论足。我没办法保护她，没办法让她摆脱现在的感受，也没办法替她承受这一切。

“我冥思苦想，根本控制不住自己。我想到了婚姻及其规则，想到了夜里出门的恐惧、旅行的恐惧，想到男人沆瀣一气、不把女人当回事，想到强奸的方式不止一种。女人无足轻重，是魔鬼，是祸水，她们既是奴仆又是发泄工具。男同并没有比直男好到哪里去——有的男同比直男更讨厌女人。看看那些书就知道了，几年来，几百年来，几

千年来，都写满了对女人的仇恨，而在仇恨背后，隐藏着的威胁方式和行为都是一样的，那就是强奸。

“我还想到，天哪！这些年来，我一直从事民权运动、和平运动，要求释放政治犯。在萨默维尔和剑桥，我和学校委员会一起工作。在此期间，我一直在考虑大人和儿童的利益。可是，我试着帮助的，有一半是男性，而且是看见我和我的女儿就会强奸我们的男性。一有机会，他们就会占有你的身体、你的灵魂，会控制你、虐待你，或者抛弃你。我居然浪费我宝贵的生命去帮助他们！帮助那群强奸犯！一旦你意识到这点，就再没有回头路。所有男人都是敌人！”

她两眼冒火，声音激昂，但努力克制住了。

米拉感到窒息。不，不，别这样好吗？她心中不断地说。

“他们还希望你享受自己的毁灭！一个女孩被强奸了，她应该怎么做呢？‘躺回去，好好享受。’‘如果一个和平主义者的妻子被强奸了，他会怎么做？’‘疏远他们。’丈夫不可能强奸他的妻子——根本没有相关的法律，因为强奸就是他的权利。”

“我告诉你，”瓦尔的声音变得低沉，怒火中烧，“我受够了。妈的，以前我还让男人搭便车！再也不会了。让他们自己用腿走吧，让他们打他们的烂仗去吧。任何一个男人都别想从我这里得到一点儿帮助，一点儿都别想。我永远会把男人当成敌人。我还想，假如那个吓唬克丽丝的律师菲特有一个女儿，如果她被强奸了，他十有八九会像对待克丽丝一样对待她。”瓦尔看了米拉一眼，“很抱歉。我知道你有儿子。这很好，这能让你在这个世界上生存，让你，”她讽刺地说出了那个词，“保持理智。”

米拉的表情痛苦而纠结。瓦尔很镇定也很坚定，就像一名高举旗帜的士兵："至于我，幸亏我没有儿子，因为他会挡住我的视野，我得为他着想，这会让我偏离真理。如果我有儿子，我就不会认识到这些，不会感受到这些，我会把这些深深埋藏在心底，任它们慢慢地荼毒我。"

"可是，没有男人，你又怎么生活呢？你看，如果你想找一份工作，老板是男的；如果你要申请经费，控制资金的是男人；如果你想申请学位，你的导师也是男的……"

"我已经退出了那个世界。现在，我属于一个全是女性的世界。我在女性商场里买东西，在妇女银行存钱。我还加入了一个激进的女权组织，将来也只为它工作。去他的论文，去他的学位，去他的哈佛。它们全都是男性世界的一部分。你不能向它妥协。它会将你生吞活剥，会强奸你的身体和灵魂……"

"可是瓦尔，你怎么生活呢？"

她耸了耸肩："怎样都可以活下来的。有一群女人住在北剑桥的一座老房子里。她们活得很好。我很快会加入她们。我这一生已不企盼什么快乐了，对我来说，那是一种奢侈。四十多年来，我一直助纣为虐，与敌人为伴，推动他们的发展。在有些地方，那叫作奴役。我要结束这种生活。我想和那些女人一起工作，她们都献身于我们的事业。"

"代价是放弃她们的生活！"

"奉献她们的生命——不管你们英国人怎么说。"

“牺牲。”

“那不是牺牲，是一种认同。牺牲是放弃一种有价值的东西，换取另一种更有价值的东西。我的情况不是那种。无论怎样，我曾经认为很有价值的东西——娱乐、享受、快乐，已经离我而去了。我再也回不去了，你明白吗？”

她严肃地看着米拉：“你看上去很痛苦。”

米拉痛心地说：“可你以前是那么了不起。”

“一个了不起的妥协者。在你看来，我变得残缺了，可在我看来，这是一种净化。仇恨，能够使你分清界限。你失去了某些东西，却使得另一些东西日臻完满。就像盲人的听觉特别灵敏，聋子对嘴型和表情特别敏感一样。仇恨让我能够做一直以来该做的事。我对人类的博爱阻碍了我对女性同胞的爱。”

米拉叹了口气。她想哭，想把瓦尔变回从前的样子，就像一盒胶卷，你可以选择让时间凝固在哪一刻。她无法忍受她所看到、听到的一切，她已经筋疲力尽了。她向瓦尔靠过去：“我们喝一杯吧。为了过去，喝一杯。”她的声音嘶哑。

瓦尔第一次真正地笑了。她拿出酒瓶，倒了两杯酒。

“我觉得，你的这种新生活，会让你彻底远离我们，远离我。”米拉难过地说。

瓦尔叹息一声，说：“是啊，不是因为我不在乎你们了，那也很难，而是你们不想听我说这么多了吧。而且，我们对事情的看法也不一样了。你有两个儿子，还有本，所以你不得不妥协。我是认真的，

并没有自视甚高的意思。你觉得我很狂热，我觉得你很懦弱。我如今已是一名狂热分子了，”她笑着说，“我这种狂热分子，让中间那条线稍微挪了一点点。我觉得这样很好。”

米拉想，她这是在说再见了吧。她一路走回家，泪流满面。

20

对我们中的许多人来说，那个夏天，似乎都意味着与过去告别。难道每个人都在扮演斯特拉·达拉斯?

凯拉被哈利说动，决定再给他们的婚姻一次机会。她回到了他的身边，并答应他再也不见伊索了。这一次，他非常生伊索的气。她很不解："你以前多么通情达理啊。"

"以前我没有当真。"

"为什么？我告诉过你我爱她。"

"老天，凯拉，她是个女的。"

"那又怎样？"

"好吧，我不介意多一个人补充，但我不想被取代。"他的生气听起来就像是嫉妒，她反而感到欣慰。如果他不爱她就不会嫉妒，对吧？她把房子转租出去，开始打包行李。哈利帮她做家务的时间比以前多了，可她还是觉得生活很空虚。有几个下午她又去找伊索，虽然心怀愧疚，却情不自禁。她没有告诉哈利她去找过伊索。她对自己说，到了阿斯彭，她就再也见不到伊索了。她为自己的欺瞒寻找借口。

那段时间，她正在寻找论文选题，可也三心二意的。她坐在图书馆里漫不经心地翻书。她在家重读浪漫主义诗歌。突然间，她觉得浪漫主义诗歌正如哈利所概括的：自我陶醉于对现实的粉饰。对于华兹

华斯独特的音律结构和济慈的语言，过去她击节赞叹，现在却毫无感觉。柯勒律治变得令人反感，拜伦就像个被宠坏了的、爱发脾气的孩子，雪莱则像个时常梦遗的青少年。她读书的时间越来越久，可她读得越多，就越发觉得他们是一群炫耀自己声色犬马的生活、自命不凡的青少年。她纳闷自己之前怎么就那么喜欢他们呢。每天，她都会一脸厌恶地合上书本。要打包行李准备前往阿斯彭的时候，她只往哈利的书堆上多加了一套《莎士比亚全集》。她决定，整个夏天就用来烤面包、种花，也许还可以备孕。她认为这不是自我放弃，而是一种休息、一种调整。然而，当他们坐上车，驶向第一站——俄亥俄州她父母亲的家时，她并不觉得像是度假一般轻松自在。她凝视着哈利的侧影，依然能感觉到往日偷偷望着他时那种爱意。她仍对他的卓尔不群有一种说不清道不明的钦慕。可她也感到一种弱势，甚至低人一等。她隐约觉得，自己正在驶向一座监狱。可当哈利需要她指路时，她立马把这种想法抛到了脑后，心情明朗起来。凯拉喜欢看地图。

凯拉走后，伊索萎靡了几周。可是，适应力极强的她，短短一周之后就交了新朋友，又开始像以前那样忙碌起来。以前是凯拉每天都来，如今换成了克拉丽莎。

克拉丽莎和杜克还在吵个没完。她不想提这些烦心事："还不是该谁洗碗之类的鸡毛蒜皮。问题是，我真的再也不想洗碗了。我讨厌做饭扫地，我再也受不了了。杜克不在的时候，我就热点儿盒饭凑合凑合，吃完把餐盒丢进垃圾桶，餐具就先堆在一边。直到餐具堆积如山，我实在没得用了才去洗。或者他快回家了，我才去洗。我吃什么都无所谓。那我为什么要做饭？"

"是啊，怎么不请个保姆呢？我倒是不在乎打扫，"伊索咧嘴笑道，"而且我正需要钱，我帮你做，我收你——一小时三块钱怎么

样？”

克拉丽莎却不笑：“那样只会掩盖问题。”

“听起来挺严重啊。”米拉说。

“不过还是可以解决的。”然后她就转而谈论别的话题了。可是下回这些女人聚在一起时，她又会提到这件事，然后又岔开话题。

那些天，格蕾特常跟她们一起去伊索家。她总在下午四点左右出现在那里，穿一身奇装异服，手拿一瓶葡萄酒，看起来就像童话里的公主。她总穿着款式奇怪的绣花衬衣，披一块纱丽做出飘逸的样子，找一些夸张的珠子和饰品镶在上面，像民族服装似的。她用方巾挽起深色的头发，戴上沉甸甸的耳环。伊索说，格蕾特把衣服穿出了艺术感。格蕾特对艺术很感兴趣，她正计划写一篇论文，主题为18世纪晚期的素描和诗歌意象之间的关系。她使这个小集体有了新的活力。整个夏天，大家的谈话都精彩纷呈。

克拉丽莎的问题还在继续。一天，她们正在谈论政治中的互惠问题，她突然插一句：“杜克现在就是这样！我才意识到。”

“从通用汽车跳到杜克，跨度也够大的。”格蕾特说。格蕾特出身贫寒，用她自己的话说，她对一切有钱人都抱有成见。

“好了，我现在明白了。每当杜克参加完哈佛的派对，陪我听完一张新唱片，承认我喜欢的摇滚乐团确实不错，或者给我买了一件特别高档的衬衫，他就会表现得好像有权得到什么回报似的，好像我欠他什么似的。我独自洗碗时，他就在沙发上坐着，我一抱怨，他就生

气，还说他都没时间看报纸了。对此，我一直很生气，可你也知道，我不想变成一个没完没了唠唠叨叨的人。我也不明白这是怎么回事。”

“那就是他所理解的折中。”米拉笑着说。

“是啊。等值交换。其中的逻辑似乎有问题，但我又指不出是什么问题。”

“他希望你扮演女人传统的角色，”格蕾特说，“而他……”

“是的，而他怎么样？”

“给你洗脑？”

克拉丽莎扬起下巴，长出一口气说：“所以，合理的交换条件就是我也给他洗脑。可我去参加他同事办的派对，也从来没批评过尼克松。我去他家走亲戚时，也和其他女人一起在客厅里喝咖啡，而男人们则在厨房里喝白兰地，聊政治。”

“现在的人怎么还这样！”格蕾特气呼呼地说。

“我不知道别人是怎样，反正他们还是。我在找一个进攻的角度，现在找到了。谢谢。”

那天，对杜克的议论就到此为止。

还有一次，克拉丽莎谈起了她的论文主题《社会结构对十九世纪英国小说的影响》。“当然，这种影响早在18世纪就已经有了——比如，在笛福的小说里，可是，到了克雷布[(164)]和奥斯丁的时代，它已经成为一个老生常谈的话题。金钱，金钱，金钱。那是其他一切事物

的根源。就像那时的杜克一样。”她补充道，然后突然停住了。她低下头，头发散落下来，几乎遮住了她的脸，可米拉还是能看到她眉头微蹙，差不多能读懂她的心思——她意识到自己独自一人时是绝不会认识到这些的，只有在和这些女人谈论别的事情时，她才能想到，好像它们是自动进入她脑海似的。她有些困惑。然而，米拉什么也没说。

“钱！我喜欢钱！”格蕾特大叫道，戴着镯子的手臂在空中挥舞，“但也不要太多。”

克拉丽莎抬起头，严肃地说：“是啊，我也喜欢。但不像杜克那样。他无时无刻不在谈钱，简直钻到钱眼儿里去了。他一直就那德行。每次我们出门逛街，他就挨个商店逛，什么都想要。他想买大卫的画，但并不是因为多喜欢那些画，而是因为他认为大卫总有一天会成名，值得投资。他老说要退役——但其实他很喜欢军队——去和麻省理工的几个人合伙做生意。他是通过哈利认识他们的。他们总在谈论用电脑搞城市规划。显然这行眼下很赚钱。虽然他们还上着学，可已经想着开一家咨询公司了。”

“什么样的咨询公司？”伊索坐在窗下，阳光照在她头发上，修长的腿搭在椅子扶手上，纤细的手里拿着一支小雪茄。

“你看着就像凯瑟琳·罗斯[(165)]。”

“才不像呢！”

“你像。”

“你喜欢凯瑟琳·罗斯吗？”

“嗯。”克拉丽莎咧嘴一笑，舔了舔嘴唇。

“那好吧，我像她。”伊索笑着说。

“他们想解决问题。他们认为城市规划机构会来找他们，他们要收集相关数据，输入电脑，电脑就能告诉他们该如何治理污染、如何管理学校、如何解决国内的移民问题、如何提高出生率。他们觉得自己能规划我们的未来。他们坚信，这一切之所以如此混乱，是因为没有人去规划。”

格蕾特“哼”了一下，米拉“呸”了一声。伊索嘿嘿笑着说：“谢天谢地，幸亏他们的人类规划计划失败了。”

“杜克觉得他会发财。我才不在乎他会不会发财——那是他的事。可我不明白，他怎么就把钱看得那么重，他以前可是个十足的理想主义者。”

“没错，”伊索深思一番说，“就像昨晚上吃饭的时候，一说起这个话题，他就慌了。好像他感觉自己处境艰难，只有钱才能让那些士兵不朝他开枪似的。他心里有一种极度的渴望，但不能称之为贪婪，尽管听起来像。我一直以为，贪婪是一种你想要占有某种并不需要的东西的欲望。杜克却好像急需要钱，好像在被债主追债似的。”她转身对克拉丽莎说，“也许他暗地里在赌博。”

“有可能，”米拉想到了诺姆，“男人是会有这种感觉。”

“我发现可怕的是，”格蕾特挥舞着胳膊，“那些自以为能规划我们生活的人，却正是那些对生活一无所知的人。”

米拉飞快地瞥了一眼克拉丽莎。她知道，一提到杜克，克拉丽莎就会感到不安，说多了会惹怒她。然而，克拉丽莎却对格蕾特笑了

笑："是啊，我跟他们说要是他们真打算这么干，最好找几个诗人——最好是女诗人，来和他们一起干。"

米拉发现，杜克和克拉丽莎之间的问题真的很严重。尽管从那以后，克拉丽莎便不再谈论杜克了。也是通过伊索，米拉和格蕾特才知道情况确实糟糕。伊索并没有细说，但有好几个晚上，克拉丽莎来伊索家时，都像是哭过的样子。女人们聚在一起时，克拉丽莎并没有提这些事。米拉有些受伤，她觉得，这个小团体的主要意义就是为彼此提供支持。她隐隐预感，瓦尔和凯拉走后，克拉丽莎如果也退出，这个团体就会彻底瓦解。

克拉丽莎最终的退出，倒不是因为不愿和大家分享她的经历，而是因为她对伊索的感情越来越深。她觉得和她在一起很和谐、很舒服，她全身心地信任她。和伊索在一起时，她感觉更轻松，甚至更快乐。很多个晚上，在和杜克吵完架后，她会穿过五个街区，来到伊索家。有时她会在伊索的沙发上过夜。杜克很困惑，他不明白他们之间是怎么了。他一次又一次把克拉丽莎抓回去。他渐渐认为，是那些女人把她从他身边带走了，他千方百计诋毁她们、诽谤她们。他对她们的憎恨与恐惧，发展到了憎恨和恐惧他所谓的"妇女解放"。后来，他开始针对女性这个群体大放厥词。这时，克拉丽莎就会愤怒地说："我也是女人。"而他大怒："你不一样！"克拉丽莎就又摔门而出。他越是拉她，她挣扎得越厉害。杜克都快疯了，却无人可以倾诉。有两个晚上，他独自出去嫖妓，还去了她们的住处。可那两次他都不行。他只想聊天。他感到自己的性能力正在减退。一天晚上，他试图强迫克拉丽莎，遭到抗拒，于是他打了她。结果她还手，一拳狠狠打在他的下巴上。他坐在那儿，不知所措，不明白曾经相爱的两个人怎么会变成这样。她冷冷地看着他，转身出去了。她轻轻地关上门，而不是像以

前那样，每次吵完架就摔门而去。杜克坐在那儿，揉着下巴，呆呆地看着门，他感到事情已经一发不可收拾。

克拉丽莎和伊索变得越来越亲密。她们见面会亲吻，经常互相挽着手。克拉丽莎特别紧张时，伊索会给她揉揉背。克拉丽莎和伊索在一起时无拘无束，畅所欲言，无须再像之前那样，说话字斟句酌，总要理智地看待每一件事情。她觉得不必担心自己打扰伊索，不停絮叨着那些可能导致婚姻解体的鸡毛蒜皮。她难过的时候，伊索会给她倒杯酒；她说话的时候，伊索会摸摸她的头；她躺在沙发上，伊索就坐在她旁边的椅子上，静静听她倾诉。

克拉丽莎不知道她和杜克之间怎么了，也不明白为什么会这样。她试图抛开表面的愤怒，找出真正的问题所在，可每当她觉得快要找到了，却又惊恐地退回来，不敢深想，否定自己的想法。杜克和她之间，不是大家常常谈起的那些老套的问题。可以确定的是，他们之间的问题更大、更非同寻常一些。但总是因为洗碗和做饭吵个不停，说明还是那些老一套。“他说整天看书不算是工作。当然，他的最终目的是把我培养成一个家庭妇女！”她气呼呼地对伊索说，“为什么？为什么？我以为他爱的是我的思想，我的独立和个性。为什么他总想把我变成他口口声声厌烦的那种人？为什么？”

问这些毫无意义，这些问题是没有答案的。

克拉丽莎坐起来。她冷静地啜了一口酒：“无论怎么挣扎，我脑中总是不断想起一些事。记得那天晚上，瓦尔说社会规则会如何一步步毁掉你，不管你怎么抗争，我还因此对她很不满。”

伊索点了点头，说：“我那天也生她的气，倒不是因为她说的不是实话，而是因为她太不考虑你、凯拉和米拉的感受了。人也有不应该说实话的时候嘛。”

克拉丽莎看着她，两人都笑了：“就连对最好的朋友也不说实话吗？”克拉丽莎目光闪烁。

“你要是一直都说实话，就不会有最好的朋友了。”

一阵沉默。“你对我说实话了吗？”

伊索顿了顿：“是的。据我所知，没什么瞒着你的。”

克拉丽莎认真地看着伊索的脸：“我说的也都是实话。”

“我知道。”伊索轻抚着她的脸，对她温柔一笑。

“昨晚我做了一个可怕的梦。太可怕了。”

“说说看。”

“杜克和我坐在客厅里，凯文·卡拉汉突然敲门进来。凯文确有其人。在梦里，他是一个比我大三岁的年轻人，可在现实生活中，从大概八九岁之后，我就没再见过他了。上一次回家的时候，我妈告诉我，他们夫妇收养了一个孩子。我没问她原因，但那时我觉得，他们之所以会收养孩子是因为他阳痿。我也不知道为什么会那么想。可能因为凯文小时候就很阴柔吧。总之，凯文发现屋里很乱，然后对杜克说，他应该命令我这个家庭主妇干好自己的活儿。我很气愤，说让他见鬼去吧，然后冲进卧室，心想，只有阳痿的男人才会故作男子汉。

“可我一进到卧室，又后悔不该冲他发脾气。我让杜克向凯文解释，说我吃了一种药，所以才举止怪异。我之所以吃这种药，是因为在四十八小时内我和杜克就要结婚了，这种药会让我进入一种近乎死亡的昏迷状态。药效发作时，我将被送到一个遥远的地方，举行婚礼。

“送走我的时间到了。服了药的我被放进一节火车车厢里，我躺在一束激光上，昏死过去。最后——我不知道自己有没有忘记什么，我们到达了举行婚礼的地方。仪式由我父母的一个朋友主持，在现实生活中，他碰巧是个殡葬业人士。他做了一个我的人体/尸体模型，他很注重细节——比如皮肤的纹理和头发的不同颜色。他做的那个人偶可以走路，可以眨眼睛，可以做一切新郎在婚礼上要求它做的事。最终，那个新娘/尸体/模特会代替我参加仪式。观众们会认为那是我，我就可以逃避这个仪式了。那个殡葬业人士还雕了一张工艺复杂的床/棺材，放在圣坛上。仪式结束时，那对新人在观众的注目下躺进了这张床/棺材。

“一切就那样发生了——婚礼上，新郎新娘躺进床/棺材。可与此同时，杜克和我一起逃到了纽约。甚至没有人发现我们不见了。”

“人偶可以缝补，可以做饭，可以说话，说话，说话，”伊索说，“但你确实逃掉了，你和杜克一起逃掉了。”

“我感觉好像这一生都在梦游。就像睡美人一样，至今还没有醒来过。”

伊索看着克拉丽莎那孩子气的圆脸，尽管有几分惆怅，长了几丝皱纹，却还是甜美动人。“噢，那可真是个美梦啊，躺在玫瑰藤下面，

爸爸妈妈都爱他们的小公主，她从来不缺什么东西，因为她还没开口要之前，美丽的仙女就用魔法棒给她变出来了。在学校也是一样。你还有杜克。看看你们，年轻，漂亮，出身又好，一定能生出漂亮的孩子，一定有一个美好的未来。房间里满是从越南黑市上淘来的版画、地毯和花瓶——”

“伊索！”

“还跟各种达官贵人有交情，在莱茵贝克镇、纽波特市都家大业大，在北达科他州也有房子——”

“伊索！”

“是你让我说实话的。你以为你跑到罗克斯伯里就能摆脱过去，但你其实一直都知道过去还会回来，它随时可以回来。”

克拉丽莎一跃而起，冲出伊索家。她甚至连门都没关，一路跑下楼梯去了。

伊索坐在那儿，直到克拉丽莎的脚步声消失。她甚至没有起身关门。她感觉像受到重击，感觉自己被伤害，被利用了。她抽完一支烟，然后像老人一样，迟缓地走到门口，关上门，把三个门闩都插上。一年多来，她一直自我感觉良好，觉得自己一切正常。她就像一双永远敞开的手臂，他们把她家当成餐馆，喝她的酒，吃她的东西，在她的仁慈和关爱中取暖。然后，当她们痊愈、恢复了自尊，就离她而去。当然，有人走也有人来。只要她敞开心扉，打开门，把冰箱塞满，就还会有人来。

她想起和凯拉在一起时的某一天。她们开车去康科德，把车停在路边，下来散步。她们走到人少的地方，闯进装有栅栏的草坪。凯拉很紧张，又开始咬嘴唇，还被树枝绊了几跤。她弯腰低头穿过一道铁丝篱时，头发被钩住了。伊索跑过去，想帮她解开，凯拉却开始大喊大叫，破口大骂。

“你他妈的走开！走开！我自己能行！”

于是伊索放开她的头发，后退了几步，背对凯拉坐在草坪上。泪水涌上了眼眶。凯拉终于解开了头发，她走到伊索身边，面向她扑通坐下来，开始抽泣。她脸涨得通红，叫道：“我不需要你！我不想需要你！”

伊索的眼泪干了。她悲伤地看着凯拉。她知道凯拉在哭什么，因为她也不想对伊索残忍，可就是控制不住。那是凯拉一个人的圆桌会议，桌边坐满了一圈与伊索有关的情感。那是凯拉自己的问题。

“那我呢？”过了一会儿，她平静地问，“我就是一个没有要求的人吗？我真就那么不重要吗？”

“你！你！你什么！我和你在一起就是纯粹的开心，那是爱，我不欠你什么！”

她往后一躺，又点燃一支烟，望着盘旋消散的烟圈。她感到无比空虚。她把自己倾注出来，她们啜饮她。而且，只要她持续地倾注，她们就会持续地索求，直到把她喝干。可如果她停下来，谁还会来到她身边呢？她这么奇怪，她们凭什么要来？男人们来，是因为想和她上床；女人们来，是因为她给予她们爱。可谁也不曾想到，她也是有需要的。于是她表现得好像自己什么也不需要似的。

她站起来，开始踱步，绕着这间见证了诸多戏剧性的生活瞬间的破旧屋子走来走去，把画扶正，把书摆放整齐，把放了一周的烟灰缸倒空。

她感到彻头彻尾的孤独。她就像一位慈爱的母亲，孩子们已经健康长大，远走高飞。她想，我始终孑然一身，仿佛她们从来没有存在过，仿佛我从不曾把爱和同情倾注给她们。她又坐了下来，挺直了背，目光凝滞。这就是生活的本质啊。她是那个大家的女人，她扮演女人，也扮演男人，遭受了女人从男人那里遭受过的痛苦。没名没分中的没名没分，奴仆中的奴仆。还好，比以前好多了，但还不够好。她得从自己身上发掘一点儿男性气概，不是说要当什么帆船冠军，不是说要在激流中划独木舟，也不是说要会剑术——虽然这些她都很擅长——而是说要坚持自我。不然，你就成了这个世界的垫脚石。可怎样才能做到这一点呢?

她思考着这个问题，许久才站起来。她想跟瓦尔聊聊，可打了几次电话都没人接。瓦尔有秘方，她知道该如何处理这个问题。明天再说吧。

她紧闭着嘴，上床睡觉了。但她不知道接下来该怎么办。她唯一能决定的就是关上心门。从现在起，她要花更多时间在工作上。她热爱她的工作，对她来说，停止工作是痛苦的，可是，为了她们，为了她的朋友们，她之前愿意承受这种痛苦。再也不会开门了，就让她们敲吧。

可就在几天之后的一个晚上，克拉丽莎来敲门了，当时已经很晚了，已是十点左右。伊索不假思索地起身去开门，还回头看了一眼她刚写的最后一句话。

伊索站在门口，冷冷地看着她的朋友。克拉丽莎站在那儿，恳切地说："我是来道歉的。"伊索打开门，冷淡地说："我在工作。"克拉丽莎停住脚步，又热诚地说："伊索，对不起，你对我很真诚，是我的好朋友，可我——那天我只是受不了，太痛苦了，但我却怪在你身上，我知道这很可笑……"

伊索尽量不笑出来，可她心里很高兴，还是回应了克拉丽莎的拥抱。

"哦，好吧，我也累了。该休息一下了。喝一杯怎么样？"

克拉丽莎递给她一个纸袋："我顺道买了一瓶苏格兰威士忌。"

她们来到客厅里，坐下喝酒。俩人之间的亲密感和原有的舒适感还在，可有些微妙的东西已经改变了。伊索不那么热情了，也不那么容易动感情了。她似乎克制了一部分自我。

"我来是想问你，我能住在你这儿吗，我不会回到杜克身边去了。我愿意付给你房钱，等我找到住的地方就搬出去。"

"当然，"她差点儿就脱口而出，"而且你不用付给我钱。"可她忍住了。

"我竟然盲目了这么久，我也不知道为什么，更无法原谅自己。"

伊索笑着说："要我打电话给米拉吗？她可是盲目了十多年。你们可以一起抱头痛哭。"

"那会破坏你的自信心和洞察力。"

“这是我们的必经之路。”

克拉丽莎笑着往前一倾：“狗屁！”她说着伸手去拉伊索，“今晚我可以和你一起睡吗？”

克拉丽莎和伊索住在一起，心满意足。杜克彻底无牵无挂了。他每晚、每周都和麻省理工的那帮人一起工作。他没有怀疑克拉丽莎和伊索是情人，可他觉得“那帮女人”赢了。他无法忍受，感到自己像是被阉割了似的，逢人就说。他从未深究自己的话是什么意思，不去深究“阉割”对他意味着什么。那是他用来博取同情的词，而他的男性朋友以及那些妓女，确实因此而同情他。其实，他还是阳痿，可他从不觉得这是他自己的原因。全都因为克拉丽莎那个贱人。他的男性朋友们同情地摇摇头，他们知道是怎么回事。他们回家告诉自己的妻子，这个可怜的人被那个从不洗碗的贱人给毁了。但他们也在背后讥笑他。

米拉和本的关系依然很好。对他们来说，那个夏天就像是一首美妙的田园诗，只是被朋友们发生的不幸稍稍打断了一下，再就是米拉从瓦尔那里回来后心绪不宁了几天。口试完后，她开始准备写论文，她发现自己很享受这个过程。她属于那一类怪人，喜欢汇编文献目录，喜欢阅读学术书籍和文章。她写论文时，就像以前持家时一样，很勤奋。她买了特殊的摘录卡，可以通过卡上的小孔对照上下文。她每天从早上九点半工作到下午三点半，晚上到家继续干。可她并不觉得辛苦，反而觉得很自由。她生平第一次明白了读研究生的意义，所有的课程设置都是为了解放她。她不必担心任何小事，她有足够的学识去表述某个观点，有足够的信心去不断获取新的知识。这就是解放。她在做一份有意义的工作，可以随心所欲、有条不紊地安排自己的生活。她还能要求什么呢？

她觉得自己天生就是写论文的料。她带着探险家般的狂喜冲进那堆书籍和文章里。天不亮她就起床开始工作，她呼吸着清晨那寒冷而清冽的空气，听着窗外的鸟语虫鸣，聆听着自己踩在干枯灌木上的脚步声。每天，她都满怀期待地翻开书本。在这些早在她出生之前就已存在的前人著作中，她能从容顺畅地钻研，创造出自己的观点吗？或者，某个犀利的词句会突然闯入她脑中，开花结果吗？她能到达那个集文学、逻辑和生活于一体的，如握在掌心的水晶般迷人的理想国吗？或者，她会发现某种犀利的、颇具争议的解释，令她收集的那些资料还没整合起来就被推翻了？

她强烈地感觉到，自己目前所做的事需要很大的勇气，但她只对本吐露过这点。这好像很荒唐——天天坐在图书馆里看看书、写写字也需要勇气？要说需要把图书馆坐穿的勇气，倒是可能。可她就是这么觉得的。在本面前，她时而欢呼雀跃，热情洋溢，因为发现了新事物而欣喜若狂；时而因为某人的放肆言论而火冒三丈；时而对逝去多年，名声赫赫的、可怜的某人心生怜爱；时而又会对才华横溢而又怀有偏见的某人密切关注。本也会热情地回应她，认真地倾听，偶尔插一两句话，并且总是恰到好处地打断她，亲吻她。她觉得，这是爱情最严峻的考验，而本的得分远远超过满分。

本终于把纸箱全部打开了，里面的笔记被他小心翼翼地整理好，堆在卧室和走廊的地板上。他开始动笔，但困难重重，他不让米拉看他写的东西。他告诉米拉，他总担心铅笔是否好用，每天要削好几次："一支铅笔能用五天。我总觉得，如果铅笔是削尖的，我的感觉也会很敏锐。"

他们偶尔会休息一天。有时候，他们和伊索、克拉丽莎、格蕾特，或者本的朋友大卫和阿曼德夫妇一起开车去海边。但因为他俩平

时独处时间不多，所以常常还是他俩单独出行。他们觉得有点儿对不住那些没有车、正在剑桥忍受酷暑的朋友，可同时又有种小孩子逃学般的兴奋。八月，米拉和本带孩子们去了缅因。他们在湖边租了一座小木屋，还有一艘小船、一条独木舟和一个烧烤架。他们把工作抛到脑后，高高兴兴地度过了两周。本像个野人似的在沙滩上狂奔，和孩子们打垒球、玩飞盘、游泳、骑车，还带他们去划船，仿佛刚从笼子里放出来似的。有时候，米拉也和他们一起玩，有时则戴一副大太阳镜，手拿一本书，坐看他们玩，脸上露出欣慰的笑容。

他们还一起做饭，一起洗碗。诺米做了辣椒酱（按米拉的秘方做的），克拉克做了意面酱（按本的秘方做的），都大获好评。本尝试做核桃派，米拉试着把活龙虾放进锅里煮，他俩都没成功。到了晚上，他们坐在一起聊天、打扑克，教孩子们打桥牌。湖边的电视信号不好，但好像谁也没有注意到。夜深了，大家困了，米拉和本便相拥上床，不多会儿便翻个身，沉沉睡去。他们做爱的时候也轻手轻脚，因为孩子们的房间就在旁边。就算没什么激情，他们也会感到温暖、安全，对打嗝和放屁也都习以为常。米拉想，他们如果结婚了，该有多好。

21

凯拉和哈利计划八月中旬从阿斯彭去威斯康星州看望哈利的父母，九月初回到波士顿。可是，八月的一天半夜，伊索家的电话响了，电话那头，一个神经质的声音说道：“伊索，我离开哈利了，永远离开了。”凯拉当时在MTA车站，她的公寓转租出去了，她没有地方可去。

在这样的时刻，人的一辈子就这么定型了。在剧本或小说中，人们总是将抉择过程描写得分外纠结，可我觉得，我们最重要的决定往往是在一瞬间做出的。伊索的人生一直都很隐忍，那是她第一次冲动。

“坐出租车去米拉家，在那儿等我。她不在家，我有她家的钥匙。我们半小时后在那里见面。”

克拉丽莎正在客厅里看棒球赛重播。伊索站在卧室里，喃喃自语，心怦怦直跳，脸颊发烫。后来，当米拉问她为什么不邀请凯拉去她家和克拉丽莎一起住，她答不出来。她只知道当时必须要撒谎。她和克拉丽莎有个共同的朋友叫佩姬，是个大嘴巴，又很假正经，而且克拉丽莎不想这么快让大家知道她们的关系——这些事一下子涌上伊索心头。

“是佩姬打来的。”她皱着眉头对克拉丽莎说。

“佩姬？”

“她好像很难过。我不能叫她到这儿——”她故意话说一半。

“可她为什么会给你打电话？你又不是她的朋友。”

“我猜她可能没什么朋友吧。我那天跟她在雷曼餐厅聊过几句。可能她就觉得我是她的朋友。她的情绪不太好，我答应过去找她。”

伊索知道克拉丽莎不会反对，不会问她为什么要去，也不会给佩姬打电话。

伊索急匆匆赶到米拉家，凯拉已经在那儿了，她瘦小的身影孤零零地站在米拉家门前的人行道上，旁边放着一只行李箱，一副有气无力的样子。伊索见她站在路灯下，就像一个疲惫的妓女在等生意，又像一个工作了十小时的女店员，正等着坐车回到冰冷的家，啃一口面包和奶酪。伊索感到心酸，她为什么这副样子？凯拉一看见她就朝她飞奔过来，她们拥抱了一下，笑了笑，差点儿哭出来。凯拉不住地絮叨着飞机、公共汽车、威斯康星、俄亥俄，伊索拉着她的手进屋，让她坐下，然后去米拉家的橱柜里给她找喝的，但只找到了白兰地。

阿斯彭死气沉沉的。他们住在公寓里，不能养花，也没有烤面包的设备；除了莎士比亚的书她又没带其他书，而且那里的图书馆也很烂。哈利一点儿都不同情她，说她没有先见之明，不知道多带点儿书。他白天开会，晚上还得和一群名人、物理学家一起用餐，无聊透顶。“他们讲话客套，一点儿意思都没有。”凯拉干巴巴地说。两周后，她决定离开，开车去新墨西哥或者亚利桑那，总之哪里都好。哈利不介意她走，可得把车留下。哈利在那里过得很开心，如鱼得水。下午，她就去酒吧和咖啡馆枯坐，她能在那里喝一下午啤酒。她遇到一些来阿斯彭旅行的人，决定和他们一起上路。他们要去圣达菲。哈

利大发雷霆，但她还是带上几件衣服和一本书，背上一个帆布包就走了。他们一路上徒步旅行、露营、搭便车、乘公共汽车，一直到了亚利桑那。她和其中两个小伙子睡过觉。她想要一种“真实”的体验，可是，她笑着说：“别看他们一副穷酸相，其中一个还是伯克利的博士呢，另一个也有科罗拉多大学的学位，还有一个地质学家。那几个女人都是学生，都很年轻，在科罗拉多和犹他州读研究生。那次‘冒险’其实再安全不过了。”

上周，她回到了阿斯彭，哈利不理她。“我突然就明白了，是你让我懂得了爱情。”她轻轻触碰伊索的手，“和你在一起，每天都很充实。我对自己、对生活都感到满足。可我一直在想，也许因为你是女人，而只有女人才知道怎么去爱。可如果和你在一起，我不知道自己的将来会如何——对不起，伊索。”伊索定定地看着她，看上去不像受伤的样子。“我的想法还是很传统——结婚、生子、过日子，特别是在探望过我的家人之后，这种想法更加强烈了。”她咬着唇，伊索注意到她嘴唇上的伤痕差不多快愈合了。她轻轻拍了拍凯拉的脸颊。

“别咬了，都快好了。”

凯拉不咬了。“是啊！我的手也是！”她说着举起手，“是在路上的时候弄的。你看，在路上也不是什么都好。不过，那样旅行真好，我喜欢到处看看。可是，和我一起旅行的那些人虽然都还不错，却和我不是太合得来，也比较无趣，你明白的。对我来说，那些女人太年轻了。不过，我对哈利倒是有了全新的感觉。性爱不算好，也不算坏。它让我明白，不是我和哈利不同，而是哈利和大多数人不同。我就是爱他的那种不同，爱他的优越感，爱他的优秀、智慧和冷静。正是那种冷静使他不至于因为一些小事——比如感情和冲动——而影响形象。”她笑着说，“和那些人一起，我觉得很舒服，我不得不承认，我

生平第一次觉得自己超级聪明！我并没有在哈利身边那种被压制的感觉。我也不再觉得，我的人生就只能种种花，烤烤面包。我感觉自己很聪明，充满了能量。我想要做点儿什么。于是我回到阿斯彭，想把这些告诉哈利。可是他不理我。我回去的那一晚，他对我很冷淡，而且，我就那么和一帮流浪汉跑了，在他同事面前把他的脸丢尽了。我又让他丢脸了，又在康塔尔斯基面前。但这一次我不觉得愧疚，这一次我明白了我的问题在哪里。因为我爱哈利，我真的爱他，我觉得他很了不起。可是他压制着我。他对自己好，可对我不好。我不知道为什么，但我觉得他不是故意的。”

“凯拉，他自私、冷漠、不懂爱。”伊索脱口而出。她之前从没说过哈利一句坏话。

“不，他只是全身心投入工作了而已。这也是应该的。”

伊索耸了耸肩。

“管他的。”凯拉说着，撩开额前的头发。最近两年，她留了刘海，刘海垂在额前，看上去又脏又乱。她看起来好像一个月没换衣服似的。她手上的伤口已经愈合，指甲被啃得很短，几乎陷入皮肤。“我对哈利说，我要离开他，以后再告诉他为什么，他脸都白了。很搞笑，他像发了疯一样，似乎恨我入骨。有时候，他用那种冰冷的眼神看着我，我都以为他想杀了我。可是他不想让我走。他想让我留在他身边，好让他继续恨我，”她咯咯笑着说，“好让他多挑挑刺，说我有多烂。很奇怪对吧？”可她这么说时却在笑，这才让伊索更觉奇怪，“他马上就认定我要回来找你了，于是开始说你的坏话。真是莫名其妙。你知道他为什么生气吗？他有意——他曾想和你搞婚外情！他觉得你喜欢他——”

“我是喜欢。”

“他觉得是那种两性间的吸引。”

“有的人就是不辨是非。”

“他不是没经历过感情，只是不懂感情而已。”凯拉越说越气，“他说他之所以生气，是因为‘她到我家来，对我很友好，她吃我的东西，喝我的酒，结果都是为了勾引我老婆！’我说那也是我的家，我的东西，我的酒。我挣的和他一样多。我不只是他的妻子，我也有我的选择权。他说：‘我不想和你说这个。我可不想蹚剑桥的浑水。太恶心了。别跟我说你要去她身边。你只是想惩罚我，想证明什么。去吧，去找你那个同性恋朋友吧！但你要是想要真正的性爱了，可别来敲我的门！’”

凯拉冷笑了一声：“我非常平静地坐在那儿听他说完，尽量不去想自己有多爱他。他说完，我很冷静地说：‘你不必操心这个，哈利，我要是真想做爱，就会去找伊索。’”

“他目瞪口呆地站在那儿。你看得出他虽然表面上没什么，但心里很震惊，可他什么也没说，只是静静坐了几分钟就起身离开了。我打电话订了最早的航班。没等他回来我就走了，所以，我们还没有正式告别。伤害了他，我于心不忍。可他表现得太不堪了，自信得有些愚蠢。我受不了哈利愚蠢的样子。”

“我们都受不了偶像愚蠢的样子。”

凯拉玩弄着伊索的手指：“你觉得我残忍吗？”

“嗯，但我也觉得是时候做个了断了。”

凯拉把头靠在伊索的肩上。伊索伸手揽住凯拉："之后你去了哪儿？"

"去我兄弟家了。我在那儿住了几天。那里挺不错。你知道吗，他们拥有了一切——大房子，成功的丈夫，聪明漂亮、从不犯错的妻子，还有三个孩子。天哪，真让人受不了。他们谈论的都是些什么，他们关心的都是些什么啊！呸！我再也受不了了。还不如烤面包呢。不说这些了。不过，孩子们倒是很乖。"她有些惆怅地说，仿佛已经把这些事置之脑后。她突然站起来说："我为什么不能去你那儿？"

伊索把克拉丽莎和杜克之间的事告诉了她："她最近和我住在一起，直到找到地方搬出去。我想单独和你在一起，但又不好让她走。她也没别的地方可去。你知道的，克拉丽莎太文静了，没什么朋友。"

"嗯，伊索，你真好。"凯拉躺在伊索的臂弯里。伊索陪她在米拉家度过了一夜。凯拉睡着了，她却睡不着，凯拉把她弄得筋疲力尽，而她还在想着明天要怎么圆谎。

既然开了头，就只能继续了，别无选择。她得让凯拉回到剑桥，她得编故事解释为什么克拉丽莎一直在那儿不走，为什么凯拉不能在克拉丽莎面前表露她对伊索的感情，还要向克拉丽莎解释她去了哪里。幸好克拉丽莎不想让别人知道她们的关系，幸好有杜克的怀疑，幸好米拉的房间空着。接下来的两周，她要么和凯拉在一起，要么和克拉丽莎在一起。她的工作被丢到了一边。她感到厌倦，觉得自己被困住了。可还是得继续。

米拉回到了剑桥。凯拉的公寓虽然空着，可有哈利在，凯拉不想回去住，于是催促伊索，让克拉丽莎早点儿搬出去。伊索的谎话已经

可以信手拈来了，她解释道，克拉丽莎爱上了她，自己并没有回应这种感情，可她不想伤害克拉丽莎，因为她刚和杜克分手，状态不好。可是在凯拉看来，克拉丽莎的状态反而比以前更好了，只是老了一些。克拉丽莎不明白伊索为什么老是不在家，而且图书馆里也找不到人。伊索越来越惊慌失措。她已经被搞得晕头转向，根本无暇考虑一旦谎言败露，她会陷入什么样的境地。

她感到压力很大，快要抓狂了，于是告诉了米拉。

“法国人都可以把这事编成滑稽剧了。”米拉笑她。

“我知道，我知道。”伊索绞着双手。

“为什么不和她们说实话呢？”

“我不能，那样会伤害她们。”

米拉盯着她：“伤害她们？”

“没错，”伊索垂头丧气，“我没法选择。”

最终，事态失控了。凯拉开始和哈利争房子，尽管他们谁也无法独立支付房租。她厌倦了伊索对克拉丽莎的同情，于是亲自去找克拉丽莎。她知道克拉丽莎和杜克分手后还没有稳定下来，可是，又有什么事是稳定的呢？所以，伊索是时候搬去和她一起住了，克拉丽莎要么住伊索的公寓，要么重新找住处。克拉丽莎茫然地瞪着眼说：“什么？不是你婚姻破裂了心情不好吗？所以伊索才花那么多时间陪你，听你诉苦。”这下轮到凯拉目瞪口呆了。于是两人转向了伊索。

这是伊索一生中最糟糕的时刻了。她坐在椅子上，面对她们的质问和指责，承认了一切。她没有辩解。她绞着手指，噘着嘴，眼泪汪汪，可她并没有哭，只说了一句："你俩我都爱，我没法选择。"

"我已经放弃了过正常生活的想法，"凯拉勃然大怒，"我愿意公开和你在一起，放弃婚姻，放弃生孩子！"

"我也是！"克拉丽莎也说。

"你不是！你想要保密。"

"是的，"克拉丽莎伤心地说，"可我想了很多。几周之前我就决定了，离婚手续办完后，我就会公开，就会彻底放弃那种生活。"

那天下午，米拉无意间撞见了那个场面。她觉得，直到那一刻，事情都还是可以解决的。如果伊索可以跟任何一个说："我不能没有你！"那么另一个可能会伤心欲绝，甚至大打出手，但最终也会罢休。但她没有这么做。她抬头看着她们，眼睛忽闪忽闪，露出顽皮的笑容，说：

"好了！我们三个人公开在一起生活，怎么样？"她嘿嘿笑着。她们都爱她，她感到很开心。

克拉丽莎一跃而起，抓起伊索之前坐的木椅子，狠狠砸在地上，一头冲进了洗手间。凯拉也从房间那头冲过来，捶打伊索的背。伊索用手护着头，大叫着："嘿，别打了！别打了，别闹了！"可她同时还在嘿嘿地笑。

米拉想把事态平息下来，可那简直就是在伦敦闪击战[(166)]间隙开茶话会——根本不可能。哭泣、眼泪、指责、跑进跑出，闹腾了一个

多小时。米拉靠在扶手椅上，端着一杯波旁酒。伊索耐心地坐在中间，看上去就像一个被罗马人折磨的殉道者。

最后，凯拉筋疲力尽地跌坐在椅子上。克拉丽莎对眼前的沉默有点儿不安，便也走过来坐了下来。伊索站起来，去厨房倒了四杯杜松子酒。她们拿了酒，谁也没看谁一眼。克拉丽莎终于开口："你没有认真对待我们，这才是你最大的错误。"她说话时眼睛盯着墙。

克拉丽莎扭过头，看到伊索正怜爱地看着她，便赶紧移开了目光。"你说得对。"伊索平静地说。于是大家都转过头来看她。她依然坐在屋子中央那把木椅子上，旁边的地板上是那张被砸坏了的椅子、从屋子另一头丢过来的烟灰缸、打翻了的咖啡。她定定地盯着自己的双手，一脸平静，内心却翻江倒海，她正探入自己的心灵深处，从冰封的泥土里拔出破旧的靴子、生锈的罐子和缺了口的斧子。

"我不奢求你们原谅我，我也不觉得我需要原谅。对不起，我伤害了你们。可是，这阵子，能爱你们两个人，也能得到你们的爱，我并不后悔。如果你们因此而受到伤害，那我也认了，你们要知道，我现在也不好受。"

"你明知故犯，"克拉丽莎说，"我们却被蒙在鼓里，连选择的余地都没有。"

伊索点点头说："的确，的确。我不是说我的做法是对的，也不是说你们不该恨我，也不是要否定你们的感受。我只想告诉你们我的感受。我没有认真对待你们，不是因为我不爱你们，也不是因为我不尊重你们。很难说清楚。我不把任何事当真，你们明白吗？不是你们的问题，而是我的问题。我曾经对艾娃比对任何人都认真，可就连那

时……我也没有完全当真。你们想想，什么时候我们会对一样东西认真？不是因为喜欢、爱慕或者友谊——而是因为我们拥有它，而且它对我们有益，但这些不是你们现在对我生气的原因。使你们对一件事认真的是持久的信念。你们都在计划未来，而我也附和了，这点我无法否认。可我忘了一点，我回避了某个事实——别人跟我不一样。你们觉得自己已经做出了牺牲——放弃了体面的生活、丈夫、孩子、事业、房子，牺牲了你们的世界，在这个世界中，你们有自己特定的身份，你们不用付出太多努力，因为只要守规矩，一切就唾手可得。”

“可那些对我来说，是从来都不存在的。我曾经努力过，和一个男人订了婚，可并没有持续多久，令人很绝望。我就这么蹉跎了岁月，像个乞丐，站在餐馆外面，等待着残羹冷炙……”

“噢——”凯拉叫道。

“别，让我说完。你们应该看得出来，我不是来这儿顾影自怜的。再说，我也没那么可怜。”她自嘲地笑笑。她们也不由得露出笑容。

“我本觉得自己能适应主流的生活，能像大家一样被别人接受，能在做礼拜时和牧师聊上几句，邀请他去家里吃饭，尝尝自己做的烤青豆、土豆沙拉和香蕉奶油派。你们知道吗？”

“你想那样吗？”

“问题不在于我想不想。我也不知道自己是否想那样，只知道自己永远不可能得到那些。我无法忍受和男人一起睡觉，正常的生活、丈夫、孩子、房子，所有那些被视为美好的生活、正常的生活、满足的生活的东西，对我来说都是遥不可及的。你们明白吗？这才是问题所在，它会改变你看待事物的方式。”

女人们一言不发，可屋里的气氛变了。她们开始放松下来，有的盘起了腿，有的在喝酒，有的在抽烟。她们小声咕哝着，表示赞同。

“所以，我学会去获取自己可以得到的东西——比如，转瞬即逝的快乐。在我的字典里没有永远，因为永远不是我能奢望的。还有就是，我爱你们——你们无须怀疑，会怀疑吗？不会吧？”她近乎绝望地转过头看着她们。

“不会。”凯拉往前一倾，热切而温柔地说。

“不会。”克拉丽莎往后一靠，双手交叉着，她的脸看上去就像一副希腊悲剧中的面具。

“哦，”她叹了口气，“那就好。”她又叹了口气，“你们知道吗，我还有点儿庆幸这一切都结束了。我真的很累，很不安，欺骗游戏并不好玩。”说到这里，她顿住了，仿佛真觉得事情就这么结束了。然后，她环顾四周，对着大家爽朗一笑，好像一个孩子得到了全家人的支持似的。

“可事情还没完呢。”克拉丽莎说。

伊索瞥了她一眼。

“我们无法原谅你的是，你没有认真对待我们。我们能理解你的苦衷。可我们最不能原谅你的，是在我们当中你居然没有一个更爱的人。”

伊索又坐回椅子上，用手捶着额头。“我没办法！我没办法！为什么一定要比较？”她问米拉。

于是大家都转身看向米拉，好像她知道答案似的，可她只是尷尬地笑了笑。她得说点儿什么，她多希望有瓦尔在场，瓦尔一定知道。可她又怎么知道呢。“在我看来，”她字斟句酌地说，“伊索的意思是，她早就放弃了对永恒之爱的追寻了。就像你必须爱上帝，因为它是你可以永远爱下去的人。那是一种可以填补需要，抚平一切伤痛，在厌倦来临时重新振奋人心的爱，它是绝对的，我说的绝对是指无论你做什么或不做什么，你能成为什么人或是不能成为什么人，它都永远不会消退。我觉得我们穷尽一生都在寻找它，可显然一直没找到。就算找到了——类似于母爱——也还是不够的，无法满足我们的。因为接受这样的爱令人压抑，令人顺从，却不够令人兴奋。于是我们继续追寻，继续感觉不满足，感觉世界失信于我们，”她瞥了凯拉一眼，“甚至更糟，感觉是我们辜负了这个世界。后来，我们中有些人意识到这种爱是不可能的。于是我们放弃了希望。一旦放弃了希望，我们就和别人不同了。我们无法轻易去交流它，但我们有了不同的标准。我们变得更容易满足，更容易被取悦。爱情这种罕见的东西，一旦发生了，就是一份美好的礼物，一个漂亮的玩具，或是一个奇迹，但我们不指望它将来能够保护我们逃脱未来的风险。下雨了，打字机坏了打不出字来，而这篇文章又必须在周一之前写完并寄出去，或是明天没有足够的钱付房租——诸如此类的风险。爱情就像一场金色的及时雨，滴落在你的掌心，你惊叹它的璀璨，它滋润你干枯的生活，散发出温暖和光辉。但也仅此而已。你无法抓住它不放。它无法满足你的一切要求。如果剑桥有五个本，我会像爱他一样爱他们五个人。可是，世上没有那么多本。但是有你们两个，还有格蕾特、瓦尔、我的老朋友玛莎——老天，你们都是天赐的珍宝。伊索无法在你们之间选择，是因为她不需要你们，因为你们谁也无法让她完全满足，但你们无疑都滋养了她。她不能自欺欺人，说你们谁也没有如母亲的子宫般温暖过她。”

她们都转身看向伊索。伊索热泪盈眶，满怀爱意地望着米拉：“你还漏掉了一个人——你自己。”

那晚的分别，像芭蕾一样优雅又正式。那种正式不是出于尴尬或愤怒，而是因为她们所有人都觉得，有些事，或者说某种互相间的理解已经结束了，但还没有什么新东西来代替它。所以在有之前，只有适度的端庄举止、彬彬有礼，才能表达她们到底有多亲密，她们之间的距离有多么不可逾越。人可以一次次表示理解，但仍会坚持己见。她们还是朋友，但从前每天下午在伊索家的固定聚会，逐渐改为周五或周六晚上的偶尔小聚。克拉丽莎找到了新住处。凯拉找了个人与她合租。伊索家每天下午仍然宾朋满座，但已不像往日那么频繁，而且已经换了一拨新面孔。

不管论文进展是否顺利，凯拉还是每天看书，却找不到能触动她心灵的东西。她后悔自己没有研究过文艺复兴，不了解其道德体系和行为准则。克拉丽莎读书很刻苦，可越读越偏题。社会结构和小说形式之间的关系越来越令她着迷。伊索全身心投入论文的准备工作中。她还在申请一笔助学金，准备去英国和法国研究古代手抄本。格蕾特很认真，但进展缓慢，因为她正和艾弗里谈恋爱，他们没完没了地腻在一起，即使不在一起，她也总想着他。格蕾特是个天才，而且还很年轻，刚满二十四岁。“我觉得，”她对朋友们说，“一个人的感情生活得先稳定下来，得有一些保障，才能全心全意地投入工作。”

“那就要一个孩子。”米拉的声音有些沙哑，听起来像瓦尔。

米拉的论文一如既往地顺利。本已经写了五十页了。他们计划在一年之内完成各自的工作。十一月，本收到了一份来自利阿努的工作邀请，是那个国家的总统发来的，请他去当顾问。非洲人在理解美国

人奇特的思维方式上遇到了困难。本要远走高飞了。那份工作不是长久之计，迟早，利阿努人会把白人赶出来。可是，那里真的很美，火山、森林、沙漠，还有他的朋友们，那里的人也很有趣……

米拉也承认那里很好，她还说，你可以待到他们把你赶回来为止，但那时你就事业有成了，你就是非洲专家了，白人国家就需要你这种了解非洲的白人男性。她的语调中带着难以察觉的讥讽，可是本感觉到了。于是他避开了这个话题。可他无法克制自己的兴奋和期待，两周以来不断和别人谈到这件事，这令米拉无法再掩饰自己的恼怒了。

本从没问过她是否愿意去非洲，他想当然地以为她一定会去，这就足以让米拉对去非洲一事心怀成见了。她还记得，诺米说他不知道自己不想当医生，是因为父亲想让他当医生，还是因为他自己本来就不想当，她当时跟他说，等他找到答案的时候已经太迟了。诺米后来去了阿默斯特学院，他说那里“满是像我一样假装自己不是富家子弟的富家子弟”。

她得趁着酒劲儿，不那么清醒时和本谈谈这事。一个周五的晚上，她真的这么做了。事后看来，那像是步了凯拉的后尘，当时她是故意让自己喝醉的。她喝醉了，一路责备本，直到回到她家。本冲她大吼大叫，她也自我辩白，朝他吼回去，骂他傲慢、自私，以及诸如此类的话。

他一开始还为自己辩解，甚至说了谎。他坚称曾问过她要不要去非洲，而且她同意了。他坚持了两个小时，她说，如果真有这回事，她不会不知道。可他还是不松口。他渐渐不再指望她顺从，转而开始软磨。没有她在身边太痛苦了，他想都不能想，于是他想象了他们之

间的那次谈话——尽管他真记得很清楚他们有过这次谈话——因而就理所当然地认为她会和他一起去。

她尖叫道:“滚你妈的，本！”

从不说脏话的一个好处就是，一旦你骂了脏话，就会产生很惊人的震慑力。最近一年，米拉只在和她的女性朋友在一起时偶尔说说脏话，几乎从不在本面前说，以至于说起来有点儿生硬。她和她母亲一样，是不说脏话的。

他一句话还没说完，一下子愣住了。他看着她，垂下眼帘，说:“你是对的，我确实没问过你。对不起，米拉，我不知道自己为什么那样做。可是，我说的最后一句话是真的。我是认真的，我不能没有你。那太痛苦了，我受不了。”

他抬头看了看米拉。米拉的嘴唇扭曲着，泪水扑簌簌地顺着脸颊滚落下来。

“我相信你说的，本，”她急切地说，“你想去，如果我不去的话，你会伤心，于是你就只是草率地假定我会去，觉得这是最好的解决办法。但你从来，从来没有考虑过我！我的需要、我的生活和我的意愿！你像诺姆一样，完全不把我当作一个独立的人来看待！”

她跑进洗手间，锁上门，站在里面哭泣着。本在外面坐了很久，抽着烟，直到燃到烟蒂。洗手间的门开了，米拉从里面出来，去厨房给自己倒了杯酒。本坐在那儿，又点燃一支烟。米拉走过来，在他对面坐下。她盘着腿，眼睛红肿，但她神情严肃，背挺得笔直。

“好吧，”他说，“你的需要、你的生活、你的意愿，究竟都是什么？”

米拉有些不安地说：“具体我也不知道……”

他身体前倾，伸出一个手指：“啊哈！”

“本，闭嘴，”她冷冷地说，“我不知道，是因为我以前的生活不允许我思考自己想要什么。可我知道我喜欢现在所做的事，而且我还要继续做下去。我想写完我的论文，除此之外，别无他想。二十岁之前，我就已经学会不要去奢望自己得不到的东西，因为会很受伤。我喜欢教书，我对文学批评很感兴趣，我要写完论文。还有，”她把脸转向一边，哽咽着说，“我也爱你，不想和你分开，我也想要你。”

他跪坐在她身边的地板上，搂住她的腿，头伏在她的膝盖上。

“我也爱你，你看不出来吗？米拉，你看不出来吗？一想到要和你分开我就受不了！”

“是啊，”她冷冷地说，“我看出来了。我还看到你为了把我留在身边就不顾我的感受。真是讽刺。瓦尔说，爱情是矛盾的。”

他盘腿坐在地板上，喝了一口她的酒：“好吧，那我们现在该怎么办？米拉，你能和我一起去利阿努吗？”

“我去利阿努能做什么呢？”她带点儿调皮地说。但他没注意到。

“我不知道，真的不知道。但我会尽力而为……我不知道能有什么样的条件。但我们可以把你需要的书买好，把你需要的文章都复印下来，每一篇——我会帮你的。我们可以把这些资料都带过去，订阅所

有你认为重要的期刊。你可以在那里写论文。问题都是可以解决的。你可以把你的稿子邮寄回国，之后……”

“之后怎么样？”她的声音如此沉静、如此冷漠，连她自己都感到惊讶，仿佛那是来自她另一个自我的声音。

他叹了口气，握住她的手，说：“亲爱的，我虽然没法保证你在那边能有很多事做，但我肯定能帮你在政府部门找份秘书的工作，或者是翻译——对了，你不会说利阿努语。但一定能找到事做的。”

“我想教书。”

他叹口气说：“十年前，那还有可能。可现在，我看不行了。那里还有几名白人老师，可他们如今正在驱逐白人教员，而且那些老师大多是秘书学校毕业的。”他看着她，“我估计不可能了。”

“但是，”她噘着嘴，好像快要哭出来了，“你明知道我五年来一直在为教书做准备，你还是想当然觉得我会去。”

他耷拉下头。“对不起。”他痛苦地说。

他们沉默地坐了一会儿。最后，他说：“我不会在那里待太久的，白人在非洲待不长了。我们会回来的。”说着，他又抬头看着她。

她思索了一阵，说：“那倒是没错。”她忽然觉得心中又充满了希望，事情还是有转机的。她的声调不由得提高了一些：“如果几年之内你没被赶回来，我没事干了，可以自己先回国。我还是得写完论文。当然，没有图书馆会很不方便，会花更久的时间。可是我可以一边等书寄来……一边打理花园。”她终于笑了。

可他脸上仍然阴云密布："但是，米拉，你不能丢下孩子自己回去。"

"我的孩子？"

"不是吗？我们的孩子，我们即将有的孩子。"

她僵在那里，全身冰凉。她感觉自己好像嗑了药，或是要死了，或被按在一面可怕的墙上，只能说实话，而她的实话的开头是：我是，我是，我是。第二句实话紧随其后，仿佛层层的海浪：我要，我要，我要。突然间，她意识到，原来她一直不被允许说这两句话。她感到自己蜷缩在一个天寒地冻的角落，终于张开冻得发紫的嘴唇，说："我不想要孩子，本。"

然后，一切都破碎了。本很受伤、很震惊。他可以理解她不想再和诺姆生孩子，可以理解她不想和别人生孩子，但绝不能理解她为什么不愿意和他生孩子。他们开始争吵，他很激动，而她很绝望，因为她自己的内心也是天人交战。她爱本，如果是很久以前，她应该很乐意和他生个孩子，很乐意和他一起去一个新的地方，一边种花、烤面包，一边对在一旁玩耍的孩子说："烫！小心烫！"可是如今，她四十岁了，她想做自己的工作。去非洲需要做出牺牲，那会阻碍她的事业。可是她愿意，她会带书去，她可以带着所有行李过去。但她不能再要孩子了。她说，够了，已经够了。

本说，去非洲有很多好处。米拉问，我们什么时候回来？我需要拿东西的时候可以回来几个月吗？他勉强地说，可以安排。她的阅历和经验告诉她，现在的勉强，就是将来的严厉拒绝。那他们什么时候回来呢？虽然是他想要孩子，可孩子还是她的，她要对他负责。他帮

不了她太多。他说，他会尽力而为。他真是太诚实了，不会轻易做出太多承诺。

她拿着白兰地，独自坐着，直到夜幕降临。她和本没有分手，只是不再经常见面了。也没有什么见面的冲动了，因为一见面就会吵架。她感觉本以前高看她了，如今，他看着眼前这个他爱了两年的女人，竟然才发现，原来她这么自私、这么自我。他们睡在一起时，性生活也不再和谐。他很机械，而她已经没有了兴致。她想要强烈地抗议，想要针对他这无声的指控为自己辩解。可是她太骄傲了，不会这么做。她明白，他的优越感以及她的谦卑，都并非他们本人的性格，而是植根于他们的文化当中。单从个人身份来说，他算不上顶层，她也算不上底层，可是仍然……

她非常孤独。瓦尔没有接电话。伊索、凯拉和克拉丽莎都帮不上忙，她们可以倾听，但她们不知道四十岁的孤独是什么滋味，她们对孤独又了解多少呢？她试着整理思绪：第一，这是拥有美好爱情的最后一次机会；第二，是什么呢？我自己，我自己。她还记得小时候的自己独自坐在母亲家的玄关里坚持自我的样子。自私得多么可怕！也许她就是本现在所以为的样子。

她想不通。她揪着自己的头发，把头皮都扯痛了。她只需要拿起电话，说，本，我要去，本，我爱你。他不一会儿就会出现，还会像以前那样爱她。可她的手悬在了半空。像以前那样爱她，那么，他已经不爱她了吗？不，在她坚持自己愿望的时候他就已经不爱她了。但如果她坚持自己的愿望他就不爱他，那他爱她什么呢？当她的愿望和他一致的时候，他就爱她。她又倒了杯白兰地。她觉得自己开始醉了，但她不在乎。有时候，醉了才能看清事实。如果他只有在她的愿

望和他一致的时候才爱她，那就意味着，他并不爱她，而是把她当成他自己的一种投射，一种能够理解他、欣赏他的补充物。

但是，一开始就是那样的。她觉得自己比他渺小，因为她觉得他比自己更重要、更伟大、更优秀。那就是他所希望的。

她放下了酒杯。

是她让他这么觉得的，可现在她又出尔反尔了。因为她现在不一样了。她的不一样，有一部分是因为他。那不算数。他也因为她而变得有点儿不一样了。

她把头靠在椅背上。假如她高兴地跑去找她，像他来找她时一样，然后抓着他，像他以前抓着她时一样，恳求他，坚持说："我爱你！我想要你！为了我留在剑桥吧。我们可以像从前那样生活。你也可以在这里开创事业啊！"那会怎样?

她凄凉地笑了笑，拿起白兰地。"我说什么来着！"她仿佛听到瓦尔的声音。

她站起来，坐在椅子上，用毯子把自己裹起来。她喝着白兰地，轻轻摇晃着。这一切终会结束的——她这么说过吧? 米拉在笑，但那是一种凄凉而苦涩的笑。电话响了。她一跃而起，看了看表。已经凌晨一点多了。可能是哪个男孩打来的吧。结果是伊索。

"米拉，我刚听说瓦尔死了。"

Volume 6

01

没错，事情确实发生了，一切可能性刚刚打开，似乎一切皆有可能，接着，一切又都关闭了。膨胀，然后收紧。你终会明白的。可瓦尔也说过，为什么每种秩序非得永恒呢？正是这个问题让我来到了海边。我看到自己手里拿着的蒲公英嫩芽。它们是怎么来到我手上的，你知道吗?

如果有膨胀和收紧，那么，还会再有膨胀，不然接下来就是死亡。这是自然法则，就算现在不是，将来也会是。

瓦尔死了。这件事情就发生在我们眼皮子底下，我们却浑然不知。只有需要找她倾诉的时候，米拉才会想起她。不，这么说不公平。瓦尔对她来说很重要，对她们所有人都是，只是没有她期望的以及她们期望的那般重要而已。

事情的经过大致是这样的：有一个年轻的黑人妇女，叫安妮塔·莫罗，她白天当用人，晚上去东北地区上夜校。她想当一名老师（审判的时候，公诉人还嘲笑她，说安妮塔几乎就是文盲）。一天晚上，安妮塔在上完课去车站的路上，一个男人袭击了她。他来到她身后，掐住她的咽喉，把她拖进一条巷子。他把她放倒，掀起她的裙子，但安妮塔是在黑人街区长大的，她的包里随时揣着一把刀。她猛踢他的下巴，迅速翻身起来。他又抓住了她，于是她开始用刀刺他。她不停地往他身上刺，血和恐惧在她耳中跳动，吵闹声和她的尖叫声引来了人

们的注意。他们看见，他倒下了，她还在刺他，于是上前阻止。他们抓住她，叫来了警察。

她因为谋杀罪被起诉。那个男人来自一个体面的白人家庭，他有妻子和六个儿子。刀是安妮塔的。公诉人说她是个妓女，是她引诱他到了小巷，她想抢劫他，他要走，她就拿刀刺他。法庭上讨论的主要问题是安妮塔是否受过教育。如果她去学校只是为了揽生意，那她就是妓女，妓女是可以被强奸的。这些不言自明。

安妮塔接受了《波士顿凤凰报》的采访。据说，在采访中，从她说话的语法和句法可以看出，她还颇有文学功底。报纸上引用了她的话："我想回到学校。他们也没办法，那里的老师们——也就是我们——很野蛮，我们不会听的。可那是因为我们没有学习过，你知道吗？不过，我觉得我可以和孩子们聊天，因为我了解他们，我就是他们中的一员，而且我能让他们明白我所明白的。正如布莱克的诗里所写：'我的母亲呻吟，我的父亲流泪——我一头跳进这危险的世界……'你们都知道婴儿是不会跳的。布莱克是在告诉我们，生命就是这么来的——这样跳出来，哪怕跳进危险中，甚至跳进犹如我童年一般可怕的环境里，也在所不惜。那首诗后面写道：'赤身裸体，无依无靠'——仿佛婴儿的哭声是某种音乐，就像在一条黑暗的街道上鸣笛。我知道那种感觉，所以我随身带刀。然后'就像云中的恶魔大呼大叫'，哇哦！他把婴儿类比为魔鬼！哎，你我都知道，确实如此，是真的！"她笑了笑，然后继续讲诗歌。记者说，她当时的眼神很明亮。

他们让鉴定人来判断安妮塔的语法、句法和拼写是否合格。遗憾的是，他们觉得她不合格，而且，他们说，她永远不够格当一名英语老师。他们以她是文盲为由，判了她谋杀罪。一群激进的女权主义者从头到尾参与了她的审判，瓦尔也在那里。她被判刑的那一天，法院

周围拉起了警戒线。只有《波士顿凤凰报》报道了那件事，可是，报纸上是这群女权主义者一边呐喊一边挥舞标语的照片。安妮塔以一级谋杀罪被判了二十年有期徒刑。有一张她被带出法庭的照片，照片上，她的表情像孩子般无辜，满是困惑和恐惧。“他要强奸我，所以我才刺他的。”他们把她押送进警车之前，她对那群女人说。

瓦尔所在的群体很小，没多少社会资源，但她们还是引起了联邦调查局的注意，因为她们中混入了一个联邦调查局的线人。因为有她，她们才能得到消息。安妮塔的事激怒了那群人，她们计划营救她。她们还精心安排了营救之后的事宜。她们打算让各个同情女性的社会组织轮流接待她，直到这个案子完全平息，然后把她送往古巴或墨西哥，再找人帮她伪造身份，让她可以在某个地方教书。那是一个在绝望中产生的疯狂计划。也许，她们并不指望这个计划能奏效。也许，她们已经预见到会发生什么事，并且希望它发生，以引起公众的注意。

在安妮塔被押送至州监狱的那一天（因为她可能会对社会产生危害，所以没有等她上诉），女人们从四面八方聚过来。她们像普通女人一样穿着裙子和牛仔裤，在街上闲逛，直到安妮塔被带出来，准备被送走。她们突然聚拢成一圈，从裙子底下和外套里掏出枪来。

可是，当局已经有所防范。砖墙的后面藏着警察，一个，两个，三个，他们拿着机关枪走出来——女人们只有手枪——对着她们扫射。四个，五个，六个，七个，八个……越来越多的警察拿着机关枪冲出来。有两个行人受伤，那六个女人全都死了。安妮塔被推进车里，车子开走了。事情就是这样。不过，那些警察往其中两个人身上射了太多发子弹，结果尸体爆炸了，伤到了附近的警察。后来，据说那两个女人拿了手榴弹，说也奇怪，那些手榴弹之前一直没有爆炸。

其中一具爆炸的尸体就是瓦尔的。有一个警察死了，有人为他举行了葬礼，就连市长都亲自参加了。另外一个活了下来，可他的脸和大腿上都留下了伤疤。

有很多人来参加瓦尔的葬礼。伊索说，也许有一半是联邦调查局的线人，但我不这么认为。我觉得瓦尔有很多秘密的朋友，她可能只和他们说过一次话，但说的都是很真实的东西。我敢打赌，那个有强奸犯潜质的牧师也去了。霍沃德·珀金斯也来了，还有瓦尔的前夫尼尔·特鲁瓦克斯也来了，是克丽丝带他来的，她还介绍他给我们认识。克丽丝脸色苍白，一副茫然无助的样子。她的父亲帅气、优雅，有着恰到好处的灰白鬓角、健康的肤色和紧实的小腹（应该是经常打网球或壁球的缘故）。他和我们握手时不住地摇头。他看着克丽丝，摸了摸她的头，冲她笑着，拨乱她的发丝。克丽丝看着他，面无表情。

“不负责任，简直不负责任！她还有女儿要照顾……她总是这么不负责任……”他看着远处的云，我们看着他。他转向克丽丝，揽住她的肩：“亲爱的，走吧，跟爸爸回家。”他笑着说，然后优雅地和我们道别。

克丽丝用茫然的眼神看了我们一眼。米拉回过神来，伸出手去，可他们已经转过身，走远了。克丽丝被肩上那只大手压着，看起来又瘦小又无助。

霍沃德·珀金斯眨着眼朝我们走过来：“她很了不起，真的很了不起。我觉得，她是因为更年期失去了理智。女人都这样，不是吗？她老了，对男人不再有吸引力了，她对他们的敌意被……”

“霍沃德，滚蛋。”米拉说。大家纷纷转头看她。霍沃德愤愤地看了她一眼，消失在人群里。

这群朋友一直等待着，直到人群渐渐散去。本也在那儿，他揽着米拉的肩。还有哈利、伊索、克拉丽莎、凯拉、塔德、格兰特和巴特。塔德看上去笨拙而又迷茫；格兰特凶巴巴的；巴特目送克丽丝和她父亲走远，转身面向米拉，耸了耸肩，摊开双手：“其实什么也没有改变。”他大声说。她握住他的手说：“是啊，是啊。或许到我们的下一代，会改变吧。”

这群人慢慢地朝他们的车走去，一路上沉默不语。然后，本、塔德和格兰特上了哈利的车，伊索、凯拉和克拉丽莎上了米拉的车，两辆车相继驶离，送他们回去。每个人都独自回到了家。

米拉拿出白兰地，坐在电话旁，把脸埋进掌心。电话并没有响。葬礼上，本揽住她肩膀的手唤回了一切：温暖的爱情，以及这爱情对可怕生活的慰藉。她拿起听筒，拨了本的电话号码。电话响了又响，最后，她挂了。她觉得自己有些发狂。她努力地回忆他们之间的所有争吵，回忆她搬出来的解释他们分手的每一个理由，那些话，那些她说给自己听的话，那些她想用来解释，想彻底说明白他们为什么要分手的话。如今看来，这一切显得很可笑。那团炸开的血肉被塞进坟墓里，然后坟前被写上“瓦尔”这个名字——那个穿大喜吉装、高举酒杯的瓦尔，那个朗声大笑、扬起眉头的瓦尔，那个不可能被镇压、如今却被镇压了的瓦尔。米拉和本也将面临同样的命运。本是那么耀眼，他结实的手臂上覆盖着细细的汗毛，头发像青草一样蓬松茂密，他那充满生气的棕色眼睛，他的笑声……她又拿起电话拨了一遍号码。还是没人接。生命太过短暂，太过残酷，令人无法放弃爱情，哪怕拥有

爱情就意味着失去其他的一切。她又倒了一杯白兰地，又打了一次电话。仍然没人接。

假如他们的爱情像她第一段婚姻那样结束怎么办？假如她在四十一二岁的时候生了孩子，没有写成论文，或者写了论文并拿到了学位，可后来还是去了非洲，一边纳凉，一边看着她的孩子蹲在院子里观察一株奇异的花朵。那也可能不会结束。他们的爱情还是那么重要，那么温暖，他们也许会永远为彼此兴奋，在接下来的三十年里，他们也许会一直保有对对方肉体的欲望；在接下来的三十年里，他们也许会带着不变的兴趣和渴望每天相见……

真可笑，可笑。正因为现实不会如此发展，所以这才成为理想，然后又从理想演变为一种永远无法达到的标准。

她感到无比孤独，于是站起来，穿上外套，拿上酒瓶，开车去了伊索家。凯拉和克拉丽莎已经在那儿了。她们都一言不发地坐着。她把酒瓶递过去。她们斟上酒，举起酒杯："敬瓦尔。"她们说着，啜了口酒。

"没什么可说的，无话可说。"有人说了一句。

沉默如同寿衣一般包裹住她的身体，就像消过毒的白色绷带，缠了一圈又一圈，直到她变得干净、雪白、清洁、纯净，直到她的血流干了，炸开的血肉被盖住，直到尸臭味褪去，直到她干净、得体，能被公众接受。一架干尸躺在桌子上参加葬礼，它的出现就是一种承诺，一种保证，保证她不再产生威胁，不再怒发冲冠地站起来，手里拿着刀，大叫着："不！不！在你接受现实之前，杀啊！"

“是啊，可是她接受了。她接受了自己的灭亡，正如她曾经是斯特拉·达拉斯那样的女人。”

“可是，不那么做又能怎么办，是吧？不管斗争还是屈服，不管爬上峭壁还是钻入岩洞，那都是你的命，是你创造了你的命运，所以就得负责到底，是吧？”

“可是，呸，我们不必那么做，不必给她贴标签，不必去定义她，帮着把她送进那个冷库，她这样，她那样，她——像讣告一样简洁。”

流言吸干了她的汁液，就像鱼贩用牛皮纸来包一条被取了内脏、割了头、去了鳞的鱼。

“但也别忘了她。你知道吗，希腊语中的‘真相’，并不是‘谎言’的反义词，而是‘遗忘’的反义词。真相是被记住的东西。”

“没错。那我们就说，她是为真相而死，是因真相而死的。只是，有些真相，是致命的疾病。”

“所有的真相都是致命的疾病。”

她们又一次碰杯，然后一饮而尽。

02

我们剩下的人活了下来。

凯拉厌倦了寻找论文选题。她去法学院问教授们她是否可以旁听。一个月后，她又精力充沛起来。她很愤世嫉俗，她说：“法律只在乎财富！”但同时也生气勃勃。她认为法律是可以解决问题的工具，是能让她有所收获的东西。她申请了哈佛法学院，可同时又被斯坦福录取了，她立刻决定去斯坦福，并在那里找了一份工作，好赚钱交学费。

上个月，我收到了她的信。她已经从法学院毕业了，正在准备司法考试。她找了一份当律师助理的“小活儿”。那对我来说可不是小活儿。我希望看到她像蝙蝠女侠一样，飞过我的窗外，手里拿着新颁布的十条法令。

克拉丽莎整学期都在学习，主要是看文献，文学书籍看得少了。六月，她去芝加哥看望表姐，却不知不觉走到了芝加哥电视台，为某档新开播的有趣历史类节目提了一些建议，结果制片方当场聘用了她。她回剑桥拿东西时，那成熟许多的脸庞焕然一新，熠熠发光。她说，电视是人类历史上最强大的社会变革力量。我说，我觉得那是除了天主教会以外最保守的事物。如往常一样，我们各自保留意见。

那些天，她在制作一档节目，那档节目被吹捧为十年来最有趣、最新潮的节目，据说还会面向全国播放。不过，克拉丽莎并未因此而焦虑。她的每一天都过得充实、高效，她的精力聚焦在新的创意和合作伙伴身上。她证明了自己可以做到。女人可以做到。我希望，总有

一天，她能像女超人一样，从我的电视屏幕里飞出来，手里拿着一串总统候选人的名单，上面全都是女人的名字。

格蕾特和艾弗里结婚了。他们都完成了各自的学业，似乎过上了一种平静的、丰富多彩的剑桥生活。可不久之后，他们就去了加利福尼亚。格蕾特要参演一部电影。我不知道怎么演。人们是如何扮演一个虚构的角色的呢？虽然她只是演一个小角色，但她表现得很出色，再加上她很漂亮，于是，很多工作找上门来。最后，她在一部除了她以外全是男性角色的大片里担任女主角。她写信说，等有了足够的钱和名气，她要改变好莱坞的偏见。她还想导演电影、写剧本，或者把以前那群朋友叫来一起写，写一些有强大女性角色的电影，把瓦尔、伊索、凯拉、克拉丽莎和她自己那样的人写进去。

艾弗里在南加州的一所特殊学校教书。他没有钱，但格蕾特很有钱。他们每个周末都待在一起，努力维持着婚姻。他们似乎对于这种痛苦乐在其中。

艾娃也结婚了。前不久，伊索写信告诉了我她的情况。艾娃去纽约时并没抱多大希望，可她表现得很出色。有几次，她还作为芭蕾舞团的伴舞上台表演了。她不停地跳舞、练习。可是，有一天，她跌倒了。大家都很担心，他们并没有笑。她还挺纳闷。她明白，如果她还年轻，他们也许会笑。后来，她又跌倒了，这一次，她的腿受了点儿伤。大家都跑来帮她。她为此冥思苦想了一番，感到心灰意冷。她在一家公关公司当秘书，和一个年轻的男人约会，那男人比她还年轻，非常爱她。他向她求婚，她直言不讳地告诉他她并不爱他。可是，她累极了，每周工作五天，有四天晚上要去跳舞，偶尔还要去表演，还要打扫房间，晚上回家还要做些烤面包。第三次跌倒的时候，她对那个男人说，如果他愿意娶一个不爱自己的妻子，她就嫁给他。他愿

意。我无法想象。艾娃做饭、打扫？我是看不到了。我只记得她弹奏钢琴时的样子，她瘦削的肩膀微微一抬，指尖仿佛指挥着千军万马，仿佛在与音乐、与乐器进行沟通。她的脸庞随身体的动作变换着表情，时而平和温柔如同爱神，时而悲伤如悲剧之母赫尔犹巴王后，时而面色严峻如军人；或是她翩翩起舞时的样子，仿佛完全超越了肉身，与音乐融为一体，转化为音乐，成为音乐本身。

但伊索发誓说她真的结婚了，就住在匹兹堡。那就没错了。伊索说，每当有芭蕾舞团去那里，她都会去看。艾娃写信给她："我不断地跌倒。我老了，没有希望了。"

伊索过得很好。期望值越低，越容易满足。她花一年时间写完了论文，几乎同时，她的论文发表了。她申请到了学术补助，同时在牛津大学图书馆和大英博物馆兼职，长期住在英国，并开始着手写一本书。她最近和一个在酒馆认识的女人住在一起。那个女人离过婚，带着两个孩子，以开出租车为生。伊索在信中提到她的孩子时就像在说自己的孩子一样，信末署名"伊索尔德"。可她同时也说，她并不指望这一切能够长久。我希望在她开始下一段新生活之前，她能穿过空气向我们飞来，环绕着我们轻轻盘旋，将中古英语的碎片撒落在我们头顶，如同赐福一般。

她仍然是我们的核心人物。她也有心情不好的时候，但凯拉总会及时地写信给她，克拉丽莎也会写信给她。米拉和格蕾特更是从未和大家中断联络。我们相互之间都有书信往来，但我们最在意的还是伊索。我还记得第一次见她时，她轻快地走在街上的样子。她会弯下腰和牵狗的孩子说话，突然，那孩子的妈妈来了——她有一头柔顺的长发，穿着黑色的靴子，一脸受惊的表情。伊索会和她聊上几分钟，然

后，哇！妈妈、孩子、狗，还有伊索就会一起去公园里散步、喝咖啡，然后做一顿美味的家宴。

本去了非洲。米拉后来才知道，哈利开车送本去了机场，他参加完葬礼就直接走了，其实，他是为了参加葬礼而改签了航班。从此，米拉再没有他的音讯。不过，米拉听说过一些关于他的小道消息。他在非洲待了一年半，然后就被迫离开了。回国之后，他在一所大型州立学校工作。他是联邦政府和一些基金会的顾问，大家把他当成利阿努问题的专家。三十八岁的他，已经非常成功了。他结了婚，有了两个孩子，他老婆是他在利阿努时的秘书。她在家里相夫教子，料理家务，因为他非常忙，非常成功。他们住在一所大房子里，周围的环境很不错，他们是大家眼里的模范夫妻。他们受邀参加各种聚会，他无论走到哪里都很受欢迎，女人们都喜欢他。他老婆有一点儿黏人。是啊。

所以，你看，这个故事没有结局。它还会继续，谁又知道十年、二十年后他们的生活又是什么样子的呢？我听说，塔德去修禅了，但也可能是谣言。格兰特在俄勒冈还是华盛顿的某个大学里教书，他在那里可是一个活跃分子。还有克丽丝。每次想到她，我就感到心痛。我不知道克丽丝后来怎么样了。

我想，就这么多了。还有米拉，她写完了论文，等它通过后，就带着离婚时拿到的补偿金去了欧洲，一个人游历了八个月，独自品味那种感受。回来之后，她想找份工作，可是经济形势不好，谁愿意聘用一个年过四十的女人呢？哪怕她有哈佛的学位。最终，她去了缅因附近的一所社区大学教书。她每天都会去海边散步，每晚都会喝白兰地。她总想，自己是不是会发疯。

一天，凌晨两点，克拉克打电话给我，当时我正像往常一样，一边喝白兰地，一边抽烟。他说："嘿！我闲得无聊，想找个人聊聊，我想——都凌晨两点了，谁这会儿还没睡呢？于是我就给你打电话了。"我骂他，他笑了。他讲了一小时关于数学课上那个女孩的事；他说他对事业的规划很模糊；他还说，他希望娶一个有钱的女人，以后他只管做饭和替她看家。我说我的生活中缺少男人，我对事业的规划也很模糊。我们笑得很开心。只是我的问题比克拉克更严峻。因为除了其他问题，我四十四岁了，这和二十一岁可有着天壤之别。

我想，我还是可以做些什么的。但我总是做噩梦。对我来说，梦境比现实更加真切。我所生活的现实世界是一个小地方，只有一家快餐馆，唯一的图书馆本身也是座历史古迹，因为它从前是一座18世纪的民居。小镇上只有一家超市，只有一座小教堂，没几个人去。

昨天晚上，我梦见自己一个人住在一间公寓里，它和我在剑桥的公寓很像。我躺在床上，一个男人出现在房间里。我有点儿害怕，可我还是好奇地看着他。他是个白人，比我还高，嘴唇上有一道疤痕。但我最在意的还是他的眼睛，那是一双表情空洞的眼睛。他的出现并没有吓到我，可他眼里的无知吓到我了。他手里拿着东西——一只烟斗和一把小刀，又可怕，又可憎。令他显得可怕的是他的无知，而不是他手里的工具。可是，我坐了起来，装作一副不害怕的样子，说："你不觉得冷吗？不介意我开暖气吧？"他点点头，于是我离开了房间。我一走出门就开始往楼下跑，然后又下了一段台阶，来到前门。这时，我就得想该怎么办了。我听到了他下楼的声音。于是我决定逃出去。

突然间，我有那么一点点清醒了，于是我决定改变一下梦境。做梦的时候，我经常会出现这种状态。之后，当我真的醒来后，我才发

现，自己当时根本就没醒，我只是梦见自己醒了。总之，梦就是那样的梦。在梦里，我意识到，在深夜的这个时候，剑桥的公寓黑暗又安静。于是在梦中，我决定在家旁边放一家二十四小时营业的便利店。我跑进便利店里，让他们把我藏起来，然后报警。他们照做了，很好。我在其他梦里也做过同样的事，可他们因为害怕而拒绝了。

还有一些场景我想不起来了。然后，我就来到了镇上，我坐着警车来到了警察局。在我的指引下，他们找到了我家，走了进去。可是，这时，应该有五个人在我家里，他们都很野蛮、无知，还跷着二郎腿，围成一圈坐在我家客厅里。我知道，令我害怕的不是他们的块头，而是他们空洞无物的眼神。我看到房间里是空的，什么也没有。警察带走了他们，我一边走一边想，应该是吧。然后，当我返回客厅时，他们还在那儿。我又跑出去叫警察回来，可是台阶被撤走了。我不知道该怎么办。我抓着弯曲的栏杆往下滑。

之后，我又回去了。那些男人走了，其他的东西也不见了。房间里空荡荡的，冷冷清清。警察过来看我，让我把前门关好。我去锁门，却发现里面的门把手不见了。我大声喊："他拿走了把手！"我不知道谁站在门外，我也不管谁在外面，只管直面自己的困境。如果我关门，门就会锁上，我就别想从里面打开它。也许会有人从外面打开，但我可不相信睡美人的童话。即便我相信，我也不够格做睡美人。有哪个王子会披荆斩棘来救我呢？再说，他们大多是来自无历史记载的公国的假王子。我恐惧地站在那儿。如果关上门，我会被困在里面，如果打开门，我就又要面对那些无知而空洞的眼神。然后，我就醒了。

八月快过去了。还有两周就开学了，可我还什么都没做，我还没看乔姆斯基的书，也没看童话集，更没发现什么新的值得阅读的文

集，不过没关系。

我是一名优秀的学者，在别的领域，我都可以找到不错的工作，可是在这个领域，却显得很无望。不过我还是会努力去做，就算是为了自己。毕竟，我还有什么可做的呢？就像诺姆曾问我的那样。

我想，我一直都在期待能有什么东西让这里的生活变得更轻松。就像那些蜗牛，你知道吗？除了存在，它们什么也不用做。这不是我所期待的世界。

我还是做了一件事情：我让我亲爱的灵魂得以安息。“不！”其中一个抗议道。好吧，也许，我还是让你活着吧，我亲爱的灵魂。她安定下来，可是她一直凝视着我。我能感觉到她的眼神。

结束了。是时候有一个新的开始了，如果我还有力气，还有心情的话。

海滩也一天比一天空了。我在沙滩上走很远也不会有人回头盯着这个疯女人看。其实，人们最近不怎么注意我了。他们似乎习惯了我的存在。有时候，甚至有人对我点点头说“早上好”，好像我是他们其中一员似的。

沙子开始褪成琥珀色。天色苍白，日渐变浅，靠近北方的部分开始发白，渐渐变得洁白无瑕。

生命很短暂。

天空一天比一天冰冷，它很大、很空、很无知。

有时候我觉得自己像是死了，有时候我觉得自己像机器人，有时候我觉得自己很有活力，头发像电线，手里拿着刀。偶尔，思想一打滑，我就以为自己回到了梦里，并关上了那扇没有把手的门。我想象第二天我会一边敲门一边大喊着放我出去，可是，没有人听得见，没有人来救我。其他时候，我觉得自己要疯了，只会说实话，就像莉莉，就像瓦尔。有一天，当我在沙滩上散步时，一个上了年纪的男人挡住我的去路，笑着对我说："真是美好的一天，对吧？"那是一个头发花白、面目可憎的人。我看着他，厉声说："你当然得这么说，因为你只剩这一天了！"

他若有所思，然后点点头，往前走去。

也许我需要一个守门人。我不想让他们把我关起来，电击我，好让我忘记。在希腊语中，"遗忘"的反义词是"真相"。

我打开了头脑中的每一道门。

我打开了身体里的每一个孔。

可只有浪花涌进去。

（全文完）

(1) 伍尔夫曾经构想，如果莎士比亚有一个同等才华的妹妹，她绝不会取得和莎士比亚同样的艺术成就。她会将原本用来从事诗歌、戏剧创作的才华统统浪费在男人身上，而这些才华对于女人应付婚姻和生活才将将够用而已。

(2) 参见奇玛曼达·恩戈兹·阿迪契《女性的权利》，张芸、文敏译，人民文学出版社，2017年，第4页。

(3) 吉莉恩·托马斯《因为性别》，李明倩译，译林出版社，2019年，第6页。

(4) 露西·伊瑞葛来《此性非一》，李金梅译，台北桂冠图书，2005年，第104页。

(5) 塞韦尔楼（Sever Hall），哈佛大学的一座标志性建筑。

(6) 均为美国著名男演员。

(7) 均为美国著名男演员。

(8) 伊阿宋（Jason），古希腊神话人物。他的妻子科尔喀斯国王之女美狄亚（Medea）帮助他夺回王位，可他后来却喜新厌旧，抛弃妻子，最终遭到美狄亚的诅咒而死。

(9) 出自希腊神话中伊阿宋取金羊毛的故事。伊阿宋把国王给他的龙牙种在田里，长出了一群巨人战士，他按美狄亚的指示把石头扔进战士中，让他们相互残杀。后来"播种龙牙"在英语中意味着挑起战争。

(10) 詹姆斯·乔伊斯（James Joyce，1882—1941），代表作有《都柏林人》《尤利西斯》《芬尼根的守灵夜》等。乔伊斯一直被认为是一个歧视女性、物化女性的男性沙文主义作家。

(11) "面包与玫瑰"是发生于1912年1月到3月的纺织工人大罢工中的政治口号，"面包"代表合理的酬劳，"玫瑰"代表有尊严的生活。此处泛指女权组织。

(12) 美国全国性女同性恋组织。

(13) 安徒生童话《冰雪皇后》中的人物。

(14) 伊索尔德的昵称。

(15) 菲利普·怀利（Philip Wylie，1902—1971），美国作家，代表作有非虚构类作品《毒蛇的后代》（*Generation of Vipers*）。在这部抨击美国社会的作品中，他引入了"母亲崇拜"一词。有人认为这部作品中表现出了"厌女症"。

(16) 托马斯·潘恩（Thomas Paine，1737—1809），英裔美国思想家、作家、政治活动家、理论家、革命家、激进民主主义者。美利坚合众国的国家名称（The

United States of America）就出自潘恩，他也被广泛视为美国开国元勋之一。

(17) 瑞克里芙·霍尔（Radclyffe Hall，1880—1943），英国著名女作家，她的代表作《寂寞之井》（*The Well of Loneliness*）是一部女同性恋小说。

(18) 20世纪20年代美国著名四格漫画《小孤儿安妮》中的角色，是一位百万富翁。

(19) 安娜·埃莉诺·罗斯福（Anna Eleanor Roosevelt，1884—1962），美国总统富兰克林·德拉诺·罗斯福的夫人，同时是著名的政治家、外交家、作家，亦是女性主义者，提倡女权并保护穷人，从本质上改变了第一夫人的传统形象。

(20) 1947年上映的美国动作电影《杰克·阿姆斯特朗》（*Jack Arm-strong*）中的主角。

(21) 三个都是男子名，这里泛指男性。

(22) 希腊神话中，埃塞俄比亚国王的女儿安德洛墨达（Andromeda）被吃人的海怪挟持。宙斯之子珀耳修斯（Perseus）在归途中经过巨岩上空，发现了被锁着的安德洛墨达，便下去杀死海怪，救出了美人，最后娶安德洛墨达为妻。

(23) 范妮·伯尼（Fanny Burney，1752—1840），也称达布莱夫人，英国19世纪著名小说家和女权主义先驱者，代表作有风俗小说发展史上的里程碑《埃维莉娜》。

(24) 《琥珀》（*Forever Amber*），是美国作家凯瑟琳·温莎（Kathleen Winsor）于1944年出版的小说。讲述了英王查理二世的情妇琥珀，在伦敦物欲横流、尔虞我诈的社会中逐渐意识到逾越固有的社会规范、取得女性独立地位的途径，最终前往美洲大陆的故事。曾改编为电影《除却巫山不是云》。

(25) 《源泉》（*The Fountainhead*，1943），作者是俄裔美国作家安·兰德，讲述的是天才建筑师霍德华·洛克因为自己的设计被肆意改动，而炸掉了建到一半的建筑，并为自己辩护的故事。他认为“维护创造也是同等天赋个人的权利”。

(26) 林肯·斯蒂芬斯（Lincoln Steffens，1866—1936），美国记者，发起并推动了一场揭露黑幕、打击腐败、促进社会改革的“扒粪”（muck-raking）运动。

(27) 科迪莉亚（Cordelia），莎士比亚戏剧《李尔王》中的角色，李尔的三女儿，她在剧中表现出了鲜明的性格，骄傲、正直，不愿说取悦别人的话，却因此失去了宠爱与地位，以悲剧收场。

(28) 莎士比亚名作《驯悍记》中的男主人公，将骄横的妻子凯瑟琳娜训练成百依百顺的好妻子。

(29) 詹姆斯·梅森（James Mason，1909—1984），英国演员，代表作品有《虎胆忠魂》《谍海疑云》等。他在银幕上是那种冷酷无情却让人又爱又恨的浪子形象。

(30) 瑞德·巴特勒（Rhett Butler），《乱世佳人》里的角色，个性潇洒，特立独行，机警聪明，最后因被伤透了心而毅然决然地离开女主角。

(31) 格林威治村（Greenwich Village），也叫西村，指美国纽约曼哈顿下城西区14街至西休斯敦街之间的区域，艺术家、作家等的聚居地。

(32) 原文prick tease。

(33) 达摩克利斯之剑，源自古希腊传说：迪奥尼修斯国王请他的大臣达摩克利斯（Damocles）赴宴，命其坐在用一根马鬃悬挂的一把寒光闪闪的利剑下。意指令人处于一种危险状态。

(34) 原文cunt teases，与上文的prick tease对应，指只挑逗女人而不和她们上床的人。

(35) 格伦·米勒（Glenn Miller），生于1904年，是20世纪三四十年代最受欢迎的乐队指挥和编曲家，他的唱片销量高达数百万张，多首单曲曾经入选“十大金曲”。

(36) 斯坦·肯顿（Stan Kenton，1911—1979），原名斯坦利·纽科姆·肯顿（Stanley Newcomb Kenton），美国作曲家、钢琴家。

(37) 约翰·菲利普斯·马昆德（John Phillips Marquand，1893—1960），美国小说家。他的作品讽刺了美国的新英格兰上流社会人士在风云变幻的20世纪仍竭力维持其贵族气派和清教徒准则。重要作品有《威克福德岬》《普尔翰先生》等。

(38) 阿诺德·贝内特（Arnold Bennett，1867—1931），英国现实主义作家。代表作《老妇人的故事》。

(39) 罗达、伯纳德均为伍尔夫小说《海浪》中的人物。

(40) 源于伍尔夫的一篇读书随笔《假如莎士比亚有个妹妹》。

(41) 《伊凡·杰尼索维奇的一天》（*One Day in the Life of Ivan Denisovich，1962*），是俄罗斯作家亚历山大·伊萨耶维奇·索尔仁尼琴的成名作，小说叙述了主人公在苏联劳改营中的生活。

(42) 恩斯特·卡西尔（Ernst Cassirer，1874—1945），德国哲学家，文化哲学创始人。代表作有《启蒙哲学》。

(43) （美国）蓝十字会，成立于1929年的医保组织，致力于为底层美国人民提供医疗保障。

(44) 英语谚语，old wives' tale，指一种迷信、信仰，或世代相传的教导，往往集中在妇女的传统问题上，如怀孕、青春期、社会关系、医疗和健康。此处根据后文需要直译。

(45) 亨利·马蒂斯（Henri Matisse，1869—1954），法国画家，野兽派的创始人、主要代表人物，也是一位雕塑家、版画家。

(46) 佩姬·李（Peggy Lee，1920—2002），美国歌手，20世纪40年代班尼·古德曼乐团的当红女星。她的歌声风情百变，是美国爵士乐及流行乐坛最具代表性的女歌手之一。

(47) 阿努恩佐·波罗·曼托瓦尼（Annunzio Paolo Mantovani，1905—1980），英国流行乐队指挥家，编曲者，小提琴演奏家。其乐团演奏的音乐被称为“曼托瓦尼之声”，他本人也被誉为“情调音乐之王”。

(48) “小猫咪”英文为pussy，它还有“阴道”的意思。在这里，机长故意用多义词。

(49) 原文“raised consciousness”，“consciousness raising”是女权主义运动中的一个术语。女性以小组的形式互助，其中一位讲述自己生活中的例子，而小组成员根据她的描述找到根植于她意识深处的“个人问题”的心理根源。

(50) 欧内斯特·琼斯（Ernest Jones，1879—1958），英国心理学家，是弗洛伊德的朋友和支持者。著有《西格蒙德·弗洛伊德的生活与工作》一书。

(51) 威尔海姆·赖希（Wilhelm Reich，1897—1957），弗洛伊德的学生，出色的第二代精神分析学家，是“性解放”的发明人。

(52) 尤·伯连纳（Yul Brynner，1920—1985），美国俄裔演员，代表作有音乐剧《国王与我》，电影《十诫》《豪勇七蛟龙》等，是电影史上著名的“光头影帝”。

(53) 但丁在《神曲》中将地狱描绘成一个形似上宽下窄的漏斗，总共有九层的地方。第一层地狱名为林勃，未能接受洗礼的婴儿和古代异教徒在这里等候上帝的审判。

(54) 原文ring-around-the-rosy，一种儿童游戏。

(55) 约翰·福斯特·杜勒斯（John Foster Dulles，1888—1959），当时的美国国务卿。

(56) 林登·约翰逊（Lyndon Johnson，1908—1973），美国第三十六任总统。

(57) 意大利语“是的”。

(58) 法语“是的”。

(59) 彼得·斯捷潘诺维奇（Pyotr Stepanovich，1937—），1991—1992年任苏联空军总司令兼苏联国防部副部长。

(60) 1066是指1066年发生的诺曼征服，是法国诺曼底公爵威廉同英国大封建主哈罗德为争夺英国王位进而征服英国而发动的一场战争。这场战争既是诺曼人对外扩张的继续，又是西欧同英国之间的又一次社会大融合。它以威廉的胜利而告终，对英国历史的发展产生了深远的影响。

(61) 珍·亚瑟（Jean Arthur，1900—1991），美国女演员，她从20世纪20年代开始拍摄无声片，一直到1953年拍摄最后一部影片为止，一共拍摄了近百部电影。

(62) 比阿特丽斯·波尔蒂纳里（Beatrice Portinari），但丁的梦中情人，但丁在《神曲》中就是以她为线索，开启了天堂之行。

(63) 均为瓦格纳歌剧《特里斯坦和伊索尔德》中的人物。

(64) 安提戈涅（Antigone），俄狄浦斯与其母亲的女儿，她不顾舅父的禁令埋葬阵亡的兄长而被囚入岩洞墓穴，后自缢而死。

(65) 赫斯特·普林（Hester Prynne），美国作家纳撒尼尔·霍桑《红字》一书中的主人公，因婚外恋生下一女，被罚以戴上标志“通奸”的“红色A字”示众。

(66) 多萝西娅·布鲁克（Dorothea Brooke），英国女作家乔治·艾略特《米德尔马契》（Middle-march）一书中的人物，她在丈夫去世后，最终与丈夫的侄子在一起。

(67) 吉恩·蒂尔妮（Gene Tierney，1920—1991），美国演员，公认的美女。

(68) 彭忒西勒亚（Penthesilea），希腊神话中美丽而强健的亚马孙女王，曾身披铠甲，率领十二个女战士帮助特洛伊作战，在战场上死于阿喀琉斯手下。

(69) 原文是德语，Was will das Weib？出自弗洛伊德的一句话：“尽管我对女性心灵做了三十年的研究，但是，还没有回答而且始终也无法回答的一个问题就是：‘女人到底想要什么？’”之后巴黎学派学者塞尔日·安德烈在他的著作《女人需要什么》一书中也提及了弗洛伊德的有关论断。

(70) 4-F，指美国选拔征兵不合格者可免除兵役。

(71) 卡巴拉（Kabbalah），犹太教的神秘哲学，全称“卡巴拉生命树”。它被视为神创造宇宙的蓝图，或者神体的构造图。

(72) 《吠陀经》（*Vedas*），婆罗门教和现代印度教最重要的经典。“吠陀”，是“知识”“启示”的意思。

(73) 迪娜（Dina），杰拉尔丁（Geraldine）的昵称。

(74) 引自《创世记》，原文：Ashes to ashes，and dust to dust，in the sure and certain hope of the resurrection unto eternal life…在中文版《圣经》里译作：尘归尘，土归土，让往生者安宁，让在世者重获解脱。

(75) 马里帝国（Mari Empire），是中世纪时期西非的一个强大伊斯兰教帝国，兴起于13世纪上半叶，于17世纪初灭亡。

(76) 《贝奥武夫》（*Beowulf*），一首讲述斯堪的纳维亚英雄贝奥武夫英勇事迹的叙事长诗。是迄今为止盎格鲁-撒克逊时期最古老、最长的一部较完整的文学作品，也是欧洲最早的方言史诗，与法国的《罗兰之歌》、德国的《尼伯龙根之歌》并称为欧洲文学的三大英雄史诗。

(77) 此处暗喻弗朗茨·卡夫卡《变形记》中的情节。

(78) 《奇人艳遇》（*The Good Humor Man*），1950年上映的美国电影。

(79) 施韦尔纳和古德曼是白人，钱尼是黑人，三人在密西西比州为争取黑人的选举权而被杀害。他们的死推动了全面反歧视法的通过。

(80) 亨利·詹姆斯（Henry James，1843—1916），是美国小说家、文学批评家、剧作家和散文家，被一致认为是心理分析小说的开创者之一。代表作有长篇小说《一个美国人》《一位女士的画像》等。

(81) 救世军（The Salvation Army），是一个成立于1865年，以军队形式作为其架构和行政方针，并以基督教作为基本信仰的国际性宗教及慈善公益组织，以街头布道和慈善活动、社会服务著称。

(82) 柯里尔与艾夫斯（Currier and Ives），是在1834年至1907年经营的一家美国版画公司，主要生产描绘19世纪美国风土人情和重大事件的版画。1920年以后，柯里尔与艾夫斯的产品变得像古董一样值钱。

(83) 法国著名歌手伊迪丝·琵雅芙（Édith Piaf，1915—1963）与美国女演员朱迪·嘉兰（Judy Garland，1922—1969）一生中的婚姻与情感生活都非常不幸。

(84) 埃里克·H.埃里克松（Erik H. Erikson，1902—1994），美国著名的发展心理学家和精神分析学家，提出人格的社会心理发展理论，代表作有《童年与社会》《同一性：青少年与危机》。

(85) 菲利普·罗斯（Philip Roth，1933至今），美国当今文坛地位最高的作家之一，代表作有《再见，哥伦布》《美国牧歌》。

(86) 盖亚（Gaea）是希腊神话中的大地女神，特勒斯（Tellus）是罗马神话中的大地女神。

(87) 莉莉丝（Lilith）最早出现于苏美尔神话。在犹太教的拉比文学中，她被指是《旧约》中人类的祖先亚当的第一任妻子，因不满亚当而离开伊甸园。她也被记载为撒旦的情人，夜之魔女。

(88) 赛尼卡人（Seneca），北美印第安部落，是易洛魁联盟六个原有成员中最大的部落，也是最重要部落之一。

(89) 马库斯·波尔基乌斯·加图（Marcus Porcius Cato，前234——前149），罗马共和国时期的政治家、国务活动家、演说家，也是罗马历史上第一个重要的拉丁语散文作家。他在执政期间曾大力反对废除《奥庇乌斯法》。该法禁止妇女拥有超过半盎司的黄金，也不得穿着鲜艳的衣物或在罗马乘坐两匹马拉的马车。

(90) 马丁·路德（Martin Luther，1483—1546），是16世纪欧洲宗教改革倡导者，基督教新教路德宗创始人。

(91) 索尔·贝娄（Saul Bellow，1915—2005），美国作家，一生中有过五段婚姻。他所塑造的是一个洋溢着浓郁的人文精神和犹太民族特色的文学世界，体现出主人公对自身命运的主动探求和思考。代表作有《奥吉·马奇历险记》《洪堡的礼物》。

(92) 约翰·厄普代克（John Updike，1932—2009），美国作家，他的作品中充斥着在当时被视为文学禁忌的性描写，代表作有"兔子四部曲""贝克三部曲"。

(93) 《埃莉诺·里格比》（*Eleanor Rigby*），披头士乐队的歌，收录在专辑《左轮手枪》（*Revolver*）里，歌词讲述了孤独的主题，其中的埃莉诺·里格比是寄宿在教堂里的清洁女工。

(94) 1968年，越南战争中，美军在越南广义省美莱村制造了"美莱村大屠杀"（*My Lai Mass-acre*），杀害了五百多名手无寸铁的妇女、儿童和老人。

(95) 马萨街（Mass Ave），是当地人对马萨诸塞大道（Massachusetts Ave-nue）的叫法。这条大道横跨查尔斯河，连接了北边的剑桥和南边的波士顿市。

(96) 弗洛伊德将性本能背后的能量称为力比多（Libido），又将力比多的发展过程分为五个阶段，分别为口欲期、肛门期、性蕾期、潜伏期和生殖器期。在口腔期内，婴儿的吮吸、吞咽等口腔活动受到过分限制，致使婴儿无法获得口腔满足，长大后将会滞留下不良影响，此种不良影响就叫口欲滞留（oral fixation）。

(97) 艾瑞莎·弗兰克林（Aretha Franklin，1942—2018），美国流行乐歌手。有"灵魂歌后"之称，是史上获得格莱美奖第二多的女性音乐人。

(98) 欧蒂塔（Odetta，1930—2008），美国著名音乐人、演员、民权运动人士，有"美国民谣天后"之称。

(99) 约翰·肯尼斯·加尔布雷思（John Kenneth Galbraith，1908—2006），美国经济学家，新制度学派的代表人物，曾先后在加利福尼亚大学、哈佛大学、普林斯顿大学任教。

(100) 罗伊·罗杰斯（Roy Rogers，1911—1998），好莱坞演员兼歌手，代表作有《旋律时光》《糊涂劫车案》等。

(101) 独行侠（The Lone Ranger），是一个最早于1915年虚构的形象，一个在美国西部打击逍遥法外之徒的得克萨斯蒙面游侠，已经成为美国文化中的一个永久偶像。

(102) 詹姆斯·阿尼斯（James Arness，1923—2011），美国演员，1947年出演了他的首部影片《农家女》，是20世纪播出时间最长的美剧《荒野大镖客》中的男主角。

(103) 电影《独行侠》中的人物，是一位印第安杀手，拯救了主角独行侠约翰之后，两人一同惩恶扬善。

(104) 理查德·亨利·托尼（Richard Henry Tawney，1880—1962），英国著名经济学家、历史学家、社会批评家、教育家。曾先后任教于格拉斯哥大学、牛津大学，并担任伦敦大学经济史教授。其代表作有《16世纪的土地问题》《宗教与资本主义的兴起》等。

(105) 约瑟夫·麦卡锡（Joseph McCarthy，1908—1957），美国共和党参议员，在1947—1957年代表威斯康星州于参议院任职。从1950年开始，麦卡锡推行极端反共、排外的麦卡锡主义，因而遭到非议。

(106) 多丽丝·黛（Doris Day, 1922—2019），美国歌手、演员，美国历来最受欢迎的女歌手之一，以邻家女孩的灿烂笑容征服了影迷，有20世纪五六十年代的“票房皇后”之称。

(107) 洛克·赫德森（Rock Hudson，1925—1985），20世纪五六十年代好莱坞最红的银幕小生、大众情人，虽然扮演的多是粗犷硬朗的异性恋男子形象，但在现实生活中是不折不扣的同性恋者。

(108) 弗雷德·阿斯泰尔（Fred Astaire，1899—1987），美国著名电影演员、舞蹈家、舞台剧演员、编舞、歌手。他在舞台与大银幕上的演出生涯长达七十六年。

(109) 克利夫兰交响乐团（The Cleveland Orchestra），美国主要交响乐团之一，1918年在克利夫兰音乐艺术协会的援助下创立。

(110) 黛丽拉，英文为Delilah，有“妖妇，引诱男人的女人”之意。

(111) 艾娃·加德纳（Ava Gardner，1922—1990），美国女演员，代表作有《赤足天使》《巫山风雨夜》等。

(112) 安娜贝尔·李（Annabel Lee），爱伦·坡一首悼念早逝爱人的诗中的人物，被认为是以其妻弗吉尼亚·克莱姆为原型。

(113) 玛戈特·芳婷（Margot Fonteyn, 1919—1991），英国著名的芭蕾舞女演员。

(114) 嬉皮士聚居地，往往远离市区，成员们自给自足，追求简单自然的生活。

(115) 自由大道（The Freedom Trail），是一条从波士顿公园到查尔斯顿之间的由红砖铺成的三公里多长的街道。

(116) 老铁甲（Old Ironsides），指1812年美英战争中建立奇功的美国“宪法号”军舰。

(117) 哈佛广场（Harvard Square），并非一般意义上的有开阔场地的广场，而是地铁站附近的一个三角形区域，对哈佛学生来说相当于一个商业中心。

(118) 库普商店（The Coop），是哈佛大学与麻省理工学院合作社的绰号，主要提供图书、纪念品和宿舍用品等为学校服务的商品，只有隶属于两个学校的人员才有资格加入会员。

(119) 圣约之子会（B’nai B’rith），1843年创建于纽约，是世界上历史最悠久、规模最大的犹太人服务组织。

(120) 阿尔比派（Albigensians），中世纪西欧反对正统基督教的一个派别，是纯洁派（Cathari）的一支，因12世纪、13世纪流行于法国南部图卢兹的阿尔比城而得名，14世纪逐渐消亡。

(121) 指1967年到1970年，发生在尼日利亚东南部城市比夫拉的惨烈内战，以及发生于1967年年底的“底特律大骚乱”。

(122) 米达斯（Midas），希腊神话中的人物，能点石成金。

(123) 卡诺萨觐见，是教权与世俗王权之间发生的一场不流血的斗争：11世纪时，格利戈里七世进行教会改革，禁止世俗授职，结果德皇亨利四世拒绝这一做法，于是格利戈里宣布开除亨利教籍，废黜他的皇位。亨利别无他法，1077年1月，他在寒冬越过阿尔卑斯山，到意大利北部的卡诺萨，身披罪衣，赤足立于雪地之中，请求教皇宽恕。此即为闻名于世的卡诺萨觐见。

(124) 原文slanty-eyed，是欧美国家对远东地区人（华人、日本人、越南人、韩国人等）的蔑称。

(125) 麦迪逊大道（Madison Avenue），美国许多广告公司的总部都集中在这条街上，因此，这条街逐渐成为美国广告业的代名词。

(126) 巴黎保卫战（Siege of Paris），公元885年11月24日拂晓，大批丹麦维京人在夏天抢劫了鲁昂之后，乘船直入巴黎，企图一举攻下法国首都。法国军民开始了历史上著名的巴黎保卫战。

(127) 原文SDS，全称Students for a Democratic Society，是20世纪60年代兴起的美国组织，由百名学生开始迅速发展壮大，自称“新左派”组织。“新左派”的政治纲领是希望政治和经济领域的政策能让人民来决策。

(128) 指摇滚女歌手詹妮斯·乔普林（Janis Joplin），曾被《滚石》评为“史上最伟大的50名摇滚音乐家”之一。

(129) 原文Superbreath，原本形容超级英雄呼出比常人力量大许多倍的气流的一种技能，此处是这位超级英雄的名字。

(130) 《卡利加里博士》（*Dr.Caligari*）是由罗伯特·威恩执导的惊悚片，影片通过一个精神病患者梦魇般的回忆，叙述了身兼心理学博士和杀人狂双重身份的卡利加里的生活，是德国表现主义电影的里程碑之作。

(131) 在1968年上映的美国电影《太空英雌芭芭丽娜》中，芭芭丽娜（Barbarella）是一个专门收服太空妖魔鬼怪的女英雄。

(132) 著名的荷兰哲学家巴鲁赫·斯宾诺莎（Baruch Spinoza）将自然分为“产生自然的自然”（natura naturans）和“被自然产生的自然”（natura naturata）。

(133) 欧内斯特·胡顿（Earnest Hooton，1887—1954），哈佛大学人类学教授，美国著名人类学家和犯罪学家。

(134) 卡尔西迪乌斯（Chalcidius）是活跃于公元4世纪的哲学家，他将柏拉图的《蒂迈欧篇》（*Timaeus*）翻译成拉丁语，并进行了评论。

(135) 1942年11月29日，美国波士顿发生火灾，烧毁了坐落在波士顿中部的椰林夜总会，致使三百多人丧生，一百多人受伤。

(136) 《多福之国》（*Poly-Olbion*），英国诗人迈克尔·德雷顿（Michael Drayton）的代表作，诗中描绘了“不列颠岛”的美丽风光和光荣历史。

(137) 朱迪·嘉兰（Judy Garland，1922—1969），著名女演员，曾被美国电影学会评为百年来最伟大的女演员之一。晚年不幸，离婚后事业也陷入低谷，最终自杀。斯特拉·达拉斯是1937年的美国电影《慈母心》（*Stella Dallas*）中的女主角，原本是工薪阶层，嫁给了上流社会的丈夫之后育有一女，曾经以女儿为唯一的人生寄

托，但在一场旅行之后发现自己的出身可能限制女儿未来的发展，最终做出了自我牺牲。

(138) 芭芭拉·斯坦威克（Barbara Stanwyck，1907—1990），美国好莱坞影视演员，代表作《斯特拉·达拉斯》《荆棘鸟》。

(139) 维吉尔（Virgil，公元前70——前19年），奥古斯都时代的古罗马诗人，有《牧歌》《农事诗》《埃涅阿斯纪》三大杰作。

(140) 约翰·韦恩（John Wayne，1907—1979），好莱坞明星，以出演西部片和战争片中的硬汉闻名。

(141) 鲁克丽丝（Lucrece），莎士比亚创作于英国文艺复兴时期的诗歌《鲁克丽丝受辱记》中的人物。

(142) 弗洛伊德认为任何人都是“多相变态”的，最初的幼年时期，人们的原欲为口腹之欲，随后指向肛门，然后才指向生殖器，而并非一开始就以性器作为欲望的对象。

(143) 威廉·布莱克（William Blake，1757—1827），英国浪漫主义诗人，版画家。早期作品简洁明快，中后期作品趋向玄妙深沉，充满神秘色彩。代表作有诗集《纯真之歌》《经验之歌》。

(144) 理查德·J.戴利（Richard J. Daley，1902—1976），出身于美国最有实力的政治世家之一戴利家族，曾先后六次当选芝加哥市长。

(145) 美国第三十八任副总统。

(146) 帖木儿（Tamburlaine），帖木儿帝国的创立者，东亚的征服者。

(147) 爱德华二世（Edward II），英格兰国王，据推测是一名同性恋者，他的一生被宠信的弄臣和叛乱的贵族主宰，以致最后悲惨地死去。

(148) 乔·纳玛什（Joe Namath，1943—），著名橄榄球运动员，是那个时代男人和女人的偶像，被称为20世纪60年代的风云人物。

(149) 立体派是西方现代艺术史上的一次运动和绘画流派，1908年兴起于法国。代表人物有毕加索和布拉克。

(150) 赫伯特·马尔库塞（Herbert Marcuse，1898—1979），是法兰克福学派左翼主要代表人物，西方马克思主义最激进的代表人物，他认为在资本主义社会中人性普遍受到压抑，所以现代的革命根本目的是实现人的解放和人的自由，而不是之前那样只为改变贫困的状态。

(151) 美国20世纪三四十年代流行的一种黑人舞蹈。

(152) 法语，意为“独身者”。

(153) 瓦尔哈拉（Valhalla），北欧神话中的至高神奥丁接待英灵的圣殿。

(154) 弗吉尼亚·伍尔夫发表于1925年的长篇意识流小说中的主人公。

(155) 葛洛丽亚·斯旺森（Gloria Swanson，1899—1983），美国女演员，以其在无声电影中的生动的表演技巧和个人魅力著称。代表作《日落大道》。

(156) 原文dashiki，是一种色彩鲜艳、宽松的男式套头衫，流行于欧美等国的黑人群体。

(157) 《桃源二村》（*Walden Two*），又译作《瓦尔登湖第二》，作者是美国心理学家伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳（Burrhus Frederic Skinner，1904—1990），书中描绘了一个有一千户人家的理想公社。

(158) 莫蒂默·J.阿德勒（Mortimer J. Adler，1902—2001），美国哲学家、教育家、编辑，是西方世界经典名著项目的发起人。

(159) 冈瑟·亚历山大·舒勒（Gunther Alexander Schuller，1925—2015），美国指挥家、作曲家、小号演奏家和爵士乐家。

(160) 晃动的银箔（Shook foil），出自杰拉尔德·曼利·霍普金斯（Gerard Man-ley Hopkins，1844—1889）的《上帝的荣耀》（*God's Grandeur*）一诗，原诗句为“It will flame out，like shining from shook foil”（它将燃烧，如晃动的银箔，光芒四射）。

(161) 盎格鲁-撒克逊裔白人新教徒，是在美国社会中居中上层地位的人群。

(162) “被阉割的女性”是著名女性主义作家、思想家杰梅茵·格里尔（Ger-maine Greer）在其重要著作《被阉割的女性》中提出的概念。她披露了女性是如何被时刻囚禁于传统思想的“牢笼”之中，被按照固定的模式培养，并在消费市场和浪漫爱情的双重推力之下成为一个“被阉割的人”。

(163) 杰克逊州立大学成立于1877年10月23日，位于美国密西西比州的杰克逊，在历史上曾是一所黑人大学。

(164) 乔治·克雷布（George Crabbe，1754—1832），英国诗人、韵文故事作家、博物学家。

(165) 凯瑟琳·罗斯（Katharine Ross，1940—），美国电影演员，代表作《烽火田园》《毕业生》。

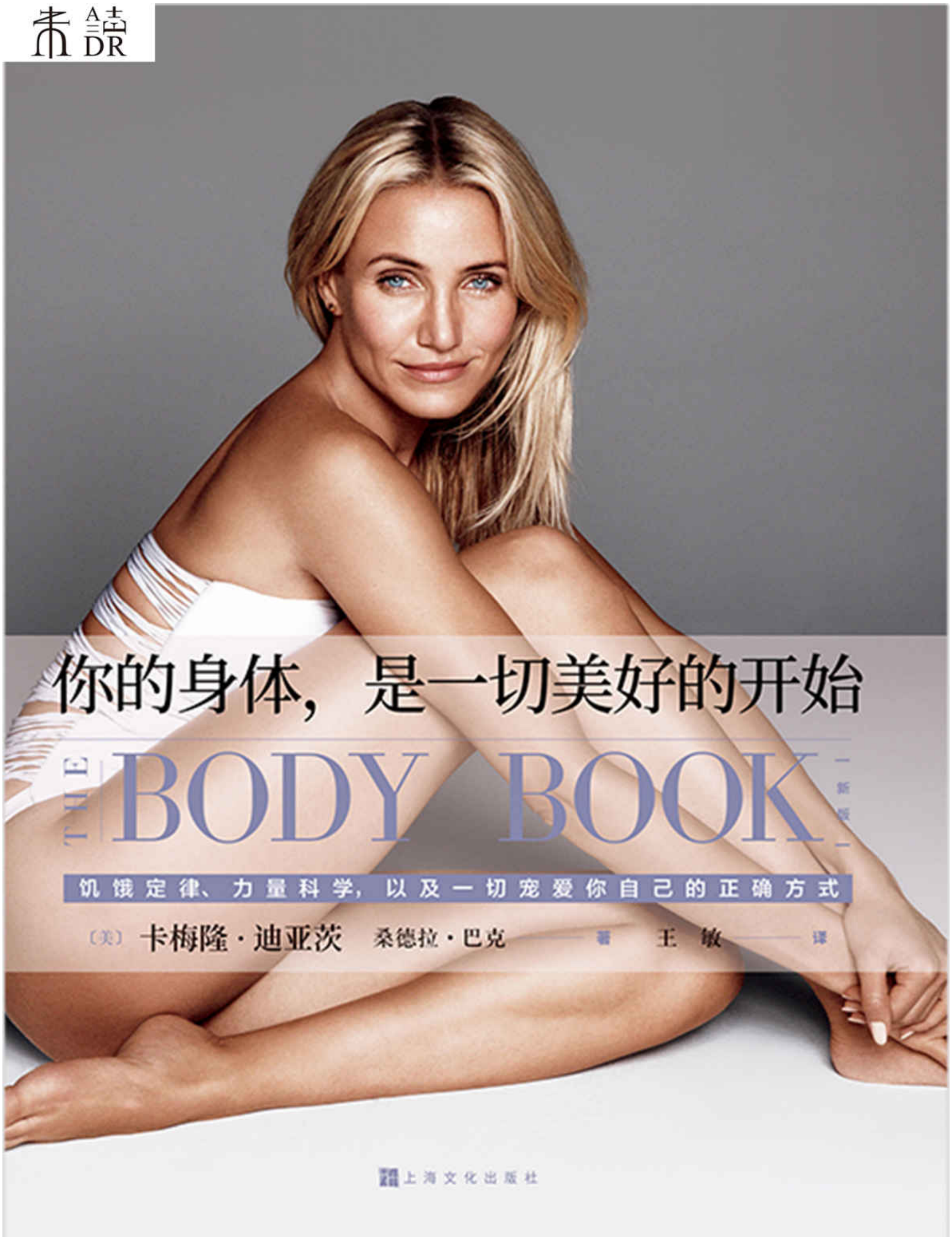
(166) 伦敦闪击战（London Blitz），是指在第二次世界大战中纳粹德国对英国首都伦敦实施的战略轰炸。

未读 Club

为读者提供有温度、有质量、有趣味的
泛阅读服务

专属社群 独家福利
精品共读 活动特权

手机扫码
加入未读 Club 会员计划


你的身体，是一切美好的开始
THE BODY BOOK
新版
饥饿定律、力量科学，以及一切宠爱你自己的正确方式
〔美〕卡梅隆·迪亚茨 桑德拉·巴克 著 王敏 译
上海文化出版社

版权信息

你的身体，是一切美好的开始（新版）

The Body Book: The Law of Hunger, the Science of Strength, and Other Ways to Love Your Amazing Body

作者：（美）卡梅隆·迪亚茨（Cameron Diaz）（美）桑德拉·巴克

译者：王敏

出品方：未读·生活家

出版社：上海文化出版社

Copyright © 2014 by U of U, LLC.

All rights throughout the world are reserved to U of U, LLC.

Simplified Chinese edition copyright © 2020 Beijing
United Publishing Co., Ltd.

目录

绪言　知识就是力量
PART ONE　营养篇　爱上饥饿感
CHAPTER 1　人如其食
CHAPTER 2　食物，美好的食物
CHAPTER 3　狩猎者，采集者，汽车餐厅常客
CHAPTER 4　如何爱上饥饿感
CHAPTER 5　吸收太阳的能量
CHAPTER 6　复合碳水化合物就是能量
CHAPTER 7　糖不是营养物质
CHAPTER 8　蛋白质就是力量
CHAPTER 9　脂肪必不可少
CHAPTER 10　吸取群星的精华
CHAPTER 11　水是生命之源
CHAPTER 12　消化
CHAPTER 13　向你的小朋友们问个好
PART TWO　健康篇　强健的体魄
CHAPTER 14　你的身体渴望变得强健
CHAPTER 15　运动的魔力
CHAPTER 16　摄入的能量，消耗的能量
CHAPTER 17　氧气就是能量
CHAPTER 18　支撑系统
CHAPTER 19　肌肉女人
CHAPTER 20　关于锻炼的基本知识

CHAPTER 21　女性的身体
CHAPTER 22　睡眠的ABC
PART THREE　心灵篇　你能行
CHAPTER 23　你能行
CHAPTER 24　身心连通的状态
CHAPTER 25　解码现代人的食欲
CHAPTER 26　改变你的习惯
CHAPTER 27　没有东西是免费的
CHAPTER 28　制订营养计划
CHAPTER 29　找到潜伏在你体内的运动健将
结语　现在你真的做到了
致谢
注释
补充书单


献给
你的身体
Dedicated
to your body



绪言　知识就是力量

你好，姑娘！

谢谢你捧起这本书。在我们进入第1章前，我想告诉你，我为什么写这本书，这本书对我的意义，还有，我希望这本书能给你带来怎样的意义。

作为人类，当我们拥有了一些带给我们无尽快乐和成就的经历时，我们一定想和别人分享内心的激动之情。比如，当你吃到非常美味的东西时，你会立即把头转向身旁的人，并说："你尝尝这个！"或者，在你听到一首真正美妙的歌曲时，你会下载歌曲传给朋友，因为你迫不及待地希望她能听到那美妙的歌声。抑或，当你了解到爆炸式的重要信息时，你会希望将它分享给你能找到的每一个人！

这本书就给我这样的感觉。我遵照这本书中提到的内容，打理自己的生活。这本书中蕴含的知识，让我无比兴奋、喜悦，所以我一定要和你们一起分享。这就是我写这本书的目的——学习了解自己的身体，是你能做的最重要的事之一。随着你翻阅书页，你将了解关于营养的知识，并且明白怎样才能让自己吃上既营养又美味的食物。你将了解如何健身，并且明白运动将如何影响你的身体。你将了解你的意识，那样你就会有自知之明，并学会自律。因为营养、健身、意识和自律都不仅仅是干巴巴的词语，它们是你的工具，它们是你的力量。它们让你关心自己，让你能变得更强壮、更聪明、更自信，并且更加诚实地面对自己。

学习了解自己的身体，是你能做的最重要的事之一。因为营养、健身、意识和自律都不仅仅是干巴巴的词语，它们是你的工具。

书中我们称你的身体是“你神奇的身体”。因为我相信：你的身体是神奇的、让人惊艳的。此时此刻，无论你属于哪种体型，你的身体都是一台无比神奇的机器，它能做许多很酷的事情。比如，利用周围的空气让大脑保持活力，将一碗燕麦粥转化成爆发式的能量，沿着街道跑并追上你要搭的那辆公交。所以，学会如何照顾你的身体，是你能学到的最重要的知识，永远都是。

因为，你那神奇的身体，是你能够拥有的唯一。从你的婴儿时代开始，直到你75岁，你将寄居在这同一副躯体中。当然随着时光变迁，它会发生变化，它会一直变化——但它永远都是你的。无论它是何种形状，无论你喜欢它也好、讨厌它也好，无论它感觉疲劳、筋疲力尽甚至快要崩溃，还是生机勃勃、活力四射，你的身体永远都是你拥有的最宝贵的东西。

你的躯体是你的过去、你的现在和你的未来。它承载着你的祖先的记忆，因为构成你的身体的那些基因，是你的父母还有你父母的先人遗传给你的。它是你所吃下的所有食物的汇聚，是你进行过的或者没有进行的一切体育锻炼的综合，是你为了了解它、照顾它而付出的一切努力的集中反映。你有多关心它，决定了你能生活得多好。所以，不管你是否希望自己能拥有更修长的美腿、更小的臀部、更大的胸围，或不那么尖的耳朵，这本书都是为你而写的。这是一本指南书，它将让你接受现在的自己，用你能做到的一切去宠爱它；让你学会欣赏你的肉体是多么让人难以置信；它指引你实现将力量和耐力发挥到极致，从而让你的躯体能带你前往你所梦寐以求的地方：带你走

向成功、带你爱上生活、带你体验激情、带你冒险。你所拥有的这副躯体，真的能带你步入这些人生的佳境。所以，如果你真的希望到达这些美好的目的地，你就应该尽力去锻炼身体，让它强健结实、充满力量、无所不能。你一定要学会，如何在你的这副独一无二、美妙无比的身体中好好生活。

但是如果你不知道如何下手，就无法做到这些。不幸的是，我们作为女人，常常受到各种压力，比如希望自己变得更迷人、更苗条、更年轻、更性感，更加像个十足的金发美人或棕发美人。作为生活在当今社会中的女性，我们常常被人鼓励要将自己和别的女人一争高下，我们需要做的是：专注于自己的力量、自己的能力、自己的美貌。

这就是我为什么要写这本书：让我们学习那些蕴藏在词语背后的科学知识，拥有力量去了解有关我们身体的真相，而不再被周围的偏见和误解误导。我不是科学家，也不是医生，我是一个女人，我把过去15年的时间，花在了了解自己身体所拥有的能力上，我觉得这是我人生中最值得拥有的经历。我所拥有的一切，我所代表的一切，都离不开我对自己身体的了解。我希望你也能拥有这些。我希望你也能了解自己，了解自己拥有的力量。我希望你能成为你所能成为的最强大、最能干、最自信的女人。我希望你能知道，和你自己的身体友好相处、和它紧密相连，究竟是一种什么样的感觉；我希望你能了解，生活在属于你的并且只属于你一个人的身体中，是怎样一种真正的快乐；我希望你能明白，用健康精美的食物滋润自己、自如地运动和流汗、真心真意地关心自己的健康，是怎样一种美妙的感觉。这是因为，一旦你拥有了这些知识，能够在这命中注定属于你的躯体中生活得如鱼得水，你就会发现：你拥有无穷无尽的能量；你能以前所未有

的方式，来欣赏并体验这个大千世界。此外，你能用之前从未想过的方式来使用你的能量，这仅仅是因为，从前的你，太关注那些你认为自己无法拥有或不能做到的事情了。

因为我希望你能拥有这些。我曾和不少懂医学、营养学、健身、科学、健康和心理学的专业人士交流过。他们一生致力于了解人体，帮助人们，使大家能够让自己的身体和心灵展现出最佳状态。在这本书中，我将和你们分享他们的学识，并将我自己的个人经历——我自己学习了解自己的身体，并学会照顾自己的身体的人生旅程献给你们。该如何应用这些知识并从中受益呢？我就是一个活生生的例子。

在你们看完这本书后，在你们整合了书中的知识，在这些知识真正渗透到你的脑袋、你的身体、你的习惯中后，你不会再想起这本书，因为到了那时，这本书已经成为了你的一部分。这本书会成为你。当这样的情景发生后，你所拥有的一切能量都会转化成一种积极的能量，为了在这个世界上有所作为、取得成就、实现自我、发明创新而努力，而不是为自己长得如何、为何感到疲惫、为何体重居高不下而步履沉重、忧心忡忡。如果你感到自由自在、强壮有力、自信满满，你将能在这个世界上创造出多少惊人的奇迹？尽情想象一番吧！

但是这样的转变不是在一天之内就能发生的，也不是只要你把这本书瞄上一两眼，或者怀有一点希望，就能发生的。事实是，那种能让你一夜之间变得健健康康、快快乐乐的速效良方、魔力药丸是不存在的。如果你希望自己能获得健康，你就不能满足于了解人体的运行机制、了解健康需要什么，你必须尽你所能，不断地应用那些知识，做出你能做出的最佳决策，才能得到你想要的健康身体。这需要你不断付出努力，不是能一蹴而就、一举成功的。这就是为何知识拥有强

大力量的原因——在你自内而外真正掌握了那些知识后，你就不会错过一切机会，你就能日复一日地将知识运用于实践中。

这本书并非一本节食瘦身书、一本运动养生书，也不是一本让你脱胎换骨、成为别人的手册。

这是一本让你做你自己的指南书。因为随着你越来越了解自己的身体，一些神奇美妙的事情将开始发生：你的内心和外表将发生转变。你开始明白，健康如何给你的生活带来了快乐、强壮能干的感觉是多么美好、良好的自我感觉会如何影响你生命中的其他一切事物。你将成为你所能成为的最美丽、最健康、最自信的女人，并且你应该得到这些，因为**你比你想象中的自己更美好**。

在你读完这本书时，你将对你身体的运作方式，有一个基本了解。你将明白，你的身体和心灵是如何亲密合作的。你将拥有更加强大的力量。你将明白，就在现在、就在此刻，你的身体已经是那么神奇、那么惊艳、那么美丽了！

所以，我希望你能将这本书作为指南，了解你那神奇的身体，并帮助它成为它本该成为的样子。对这本书，你可以随意一些。你可以拿支笔，在书上空白处写写画画，做做笔记。你可以在书页上折角。你可以问自己一些问题，然后寻找这些问题的答案。准备好了吗？现在就来遇见那个真实的、强大的、健康的、自信的、神奇的自我吧！



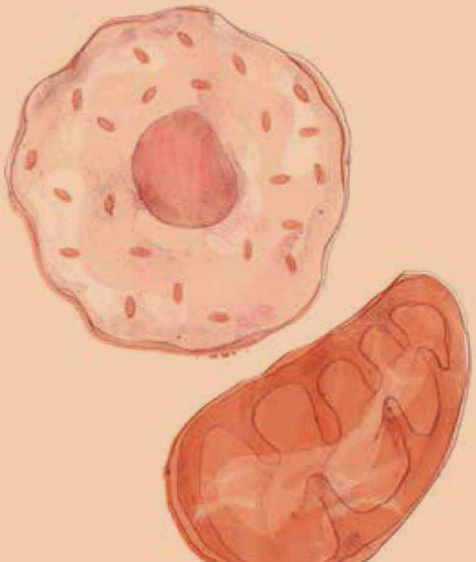
PART ONE

营养篇

爱上饥饿感

NUTRITION

Love Your Hunger



CHAPTER 1 | 人如其食

曾经，你是如此渺小，小得连肉眼都无法看到。那时，你不过是你母亲子宫中的一个细胞，显微镜下的一个小斑点。然后一个细胞变成了两个细胞，然后是四个、八个……这些细胞不断繁殖、复制、变异，直到你拥有了数百万亿个各司其职的细胞：大脑细胞、皮肤细胞、心脏细胞、胃细胞、血细胞，还有让你流泪的细胞、产生母乳的细胞、让你出汗的细胞、让你长出头发的细胞、给你视力的细胞，等等。

此刻捧着书的你的手，就始于那一团微乎其微的细胞。你的整个身体，始于一个几乎无法察觉的小斑点，然后不知怎么回事，你长成了现在这副让人惊艳的模样。这一切是如何发生的呢？你是如何从微不足道的小小斑点，变成现在这样神奇地呼吸着、奔跑着、大笑着的生命体的呢？你的骨骼、肌肉是如何长成现在的样子的？大脑、皮肤这些人体器官，还有你身上最重要的肌肉、你那颗怦怦跳动的心脏，又是如何生长的呢？是什么让这些器官继续成长、发挥功能？它们健康与否、强健与否，又是怎么回事呢？

有一个词能回答上面所有问题，这个词就是：营养。食物中的营养物质，决定你的细胞将以何种方式发展、成长、繁荣（抑或相反）。在你还是妈妈肚子里的一块肉的时候，你的成长状况取决于她的生活方式、她吸收到体内的营养——至少有一部分是这样（还有一部分由遗传基因决定，确切地说，那是她无法掌控的）。而现在，作为一个由数百万亿个细胞组成的成人，你的健康状况取决于你每次进食时，提供给身体的营养。

请问什么是细胞?

在我动笔写这本书时——当时我对我的身体状态很满意，我也问过这个问题：到底什么是细胞？关于这个问题，有个好消息是，人类发现细胞的存在，也不过350年左右。在1676年前，人们对细胞一无所知，因为从没人亲眼见到过活细胞。然后，一个叫安东尼·凡·列文虎克（Antoni van Leeuwenhoek）的家伙，在用一台前所未有的先进显微镜观察动物组织切片时，发现了一件让他无比惊讶的事：原来生命体是由无数细微的“小室”组成的，这些“小室”被称为细胞。

300年后，我们知道，人体细胞是错综复杂、有生命力的综合体，由脂肪和蛋白质组成（它们也是人体所需的两大营养成分，这点并非巧合）。在你摄入食物后，你的消化系统开始消化食物，你的细胞开始奋力工作。这些细胞大致相当于一个微型加工厂，它们利用氧气，将食物中的营养成分转化成人体所需的能量。

这些细胞就像忙碌的小蜜蜂。其中有些是红细胞，它们能让你精神焕发；有些是成骨细胞，它们形成你的骨骼。所有的细胞都以DNA的形式，承载着你的基因。这意味着，有关你的一切——无论是头发和眼睛的颜色，还是你的血型，抑或是你罹患某些疾病的风险，都存在于你的细胞中——包括你的卵巢细胞中。卵巢细胞将产生卵细胞，卵细胞收集你的基因并传给下一代。

各种不同的细胞像一个团队一样协同运作，创造了你的肉体——但无论何时，只要团队中的一员无法在最佳状态下工作，你就得去看医生了。因此你必须尽心尽责地给细胞输送营养，你得尽你所能找到并食用最富含营养的食物，这样你的细胞才能“为所欲为”：保护你、

治疗你、给你提供能量，让你能不断思考、不断呼吸。（感谢你们，脑细胞和肺细胞！）

这是因为你的食物塑造了你的模样——人如其食（You are what you eat）。

人如其食

第一次听到这句谚语时你有多大？我从孩提时起就经常听到这句话，但直到成年，我才真正明白这句话的意思。在我年少时，我觉得这话不过是大人的陈词滥调——它并不是那种我可以应用到生活中去的智慧。在那时，我还没有学会融会贯通。我不知道我吃下去的食物和我的感觉有什么关系，更不用说怎样给细胞提供能量，从而给我的身体提供能量了。

我现在懂事多了，我知道这意味着什么：我们每天所摄入的食物，创造了我们当天的经历。因为我们吃下去的食物，承载着我们的生命。

也许你的每一天，都是精力充沛、思维清晰、快乐幸福、充满感恩、富有成效、不断进步的，也许与之完全相反，你的每一天在迟缓呆滞、思维混沌、悲伤失意、充满遗憾中度过……大体上说，在倒霉的一天中，你浪费了各种机会。我花了很长时间才明白这一点，我现在终于搞清楚了：如果我吃下去的是垃圾，我就会感觉自己是垃圾；如果我吃下去的是富含能量的健康食品，我就会精力充沛。

今天、明天，直到20年后，营养都是一个值得你花时间去关注的问题，因为营养就是健康，而健康就是一切。

我们每天所摄入的食物，创造了我们当天的经历。因为我们吃下去的食物，承载着我们的生命。

健康意味着什么?

“健康”这个词时下很流行，让我花点时间来澄清一下，我所指的健康是什么。我指的健康，是拥有一个能够发挥最佳效能的身体、一个拥有精力可以全天运转而不致崩溃的身体、一个能够击退各种疾病并让人保持强壮的身体。我指的健康，是在你早上醒来、起床、做早餐、动起来时，感觉自己的身体棒极了。我指的健康，是拥有敏锐、清晰、缜密的头脑，还有快乐的心灵。

如果你拥有健康，那真是天大的幸运。你该竭尽全力使自己保持健康。如果你不够健康，你就该竭尽全力好好照顾自己，增强你的免疫系统，给你的细胞提供所需的所有养分，让你的身体能尽可能地正常运转，从而让自己尽可能地舒适愉悦。

一次普通的感冒，会让我觉得非常虚弱。每每想到这一点，我不禁会想，如果罹患了影响人生或者威胁生命的重大疾病，将会是什么样的感觉。倘若我的身体不听我的使唤、运转失灵，倘若我无法和朋友、家人共度美好时光，因为我只要动一动身体就会疼痛起来，那我一定会恨死那种感觉了。哪怕我知道，只要过几天，我的身体就会恢复，但那样的身体状态，仍然会让我感到沮丧。就是这种我讨厌的沮丧的感觉，让我下定决心，一定要让身体保持健康。

无论你现在处于何种状态，有一件事非常重要，就是你一定要爱上饥饿的感觉：你应该学会，为了摄取营养而好好进食，让你的身体、让你体内的每一个小小的细胞吸收所需的养分，让你越来越健康、越来越美丽。

而这，和你的味蕾细胞大有关联。

CHAPTER 2 | 食物，美好的食物

我喜爱食物。我喜欢做美食，我喜欢吃自己做的美食。我爱为自己做美食，也爱为别人做美食。我也喜欢吃朋友和家人为我做的美食。我还经常和我在乎的人一起分享各种美味佳肴。我们互相给对方带去饭菜，我们互相邀请对方来家里吃饭。朋友或家人感觉不舒服时，我们会为他们送去各种食品。我会邀请朋友们到我家里做客，我们一起做饭，大家都做自己的拿手菜，因为每个人都有自己最爱吃的菜。去年圣诞节，我在家里举办了一场古巴主题的盛大晚宴。我的母亲和我两个人，把整整一天的时间都花在了烹制传统圣诞大餐上：烤猪肉、烤油鸡、黑豆饭、鳄梨沙拉……这顿大餐中蕴含着我们满满的爱。我们邀请了我们的朋友和朋友的家人，布置好了大餐桌，孩子们边吃着饭，边在草坪上奔跑嬉戏，大人们聚在一起大快朵颐。

我非常享受这个朋友之间分享美味佳肴的过程，感到身心愉悦。有人为你烹饪，那种感觉是多么温馨、多么甜蜜，而为别人烹饪，又是多么快乐、多么值得！在我还是小女孩时，每天等我放学、我妈妈下班回家后，我们就会聚在厨房中做晚饭。那样的晚饭，不仅仅给全家人提供了身体所需的营养，也滋润了我的心灵。

我们的日常生活离不开食物。人类为了庆祝自己的文化、传统和宗教而进餐；人们在婚礼和葬礼上聚餐；无论家常便饭还是华丽筵席，都离不开吃吃喝喝；我们在约会时进食、在工作午餐时进食。食物是家庭生活的有机组成部分，比如，烹饪一桌节日盛宴；它也是社会交往的有机组成部分，比如，下班后和朋友吃饭。就这样，一顿饭又一顿饭，我们盘中的食物，决定了我们是否健康。

如果想要有一个健康的身体，我们一定要食用天然健康的食品。如果有一样东西是我的至爱，那一定是健康的美食——我真的是那种会把盘子舔个一干二净的女孩。有个好消息是，我们能够在吸收营养的同时得到享受。你可以在享用那些让你尖叫的美食的同时，给你的身体提供足够的营养，让你的身体也快乐地尖叫。

真正的食物，健康的食物，美味的食物，有嚼劲的、嘎嘣作响的、够辣够鲜够香的美食，健康的、丰盛的美食。让这些食物给你带来健康的身体，带给你生命、健康、能量和活力！

速食食品不是真正的食物

我刚提到要为了营养而吃东西，要吃真正健康的食物。我指的是，要吃那些从土地中长出来的东西，或者由土地供给养分的食物，那些没有被现代技术糟蹋过的食物。

怎样能做到这一点呢？我们应该避免食用那些速食食品和加工食品。我们可以选择全谷物、蔬菜和水果，越原生态越好。因为那些速食食品和快餐食品，最初也是有营养的食物，但在你接触它们时，它们已经充满了防腐剂、用人工色素涂成了荧光色、灌满了人工香料，所以它们不是真正的食物。我是说真的。我无法把这些“食物产品”看成食物，因为它们不能给我带来健康。它们也不能给你带来健康。事实上，你会发现，它们甚至无法充饥。

在下文中，我们即将谈到，为何人工加工的零食和速食食品这些现代发明，无法成为营养的来源，以及缺乏营养将给你的健康（还有你的生活）带来什么样的影响。

请你们相信我——我真的了解那些速食食品。我是吃着速食食品长大的。我妈妈每晚都做饭，我们在家吃晚饭，但我那时十几岁，常常在外面活动，有点对速食食品上了瘾。我的朋友们会和我一起开车经过汽车餐厅，我会要一个双层奶酪汉堡，配上洋葱圈和炸薯条。我读初中时，我有一个朋友的哥哥在塔可钟连锁店工作。每天放学后，我都会去他的店里，买一个额外加奶油、加酱汁、不放洋葱的墨西哥大豆玉米煎饼，他总会给我两个。每天放学后，我都会吃两个大豆玉米煎饼，还有一杯可口可乐。每天都是如此，我就这样连续吃了三年。每天都吃。

如果说人如其食，那时的我就是一个多奶油、多酱汁、不放洋葱的大豆玉米煎饼。

而在我大吃特吃汉堡包、大豆玉米煎饼、洋葱圈、炸薯条时，我的皮肤是最糟糕的。我是说，我的肤质非常糟糕。这让人尴尬极了，为了让皮肤变好，我用尽了各种我能想到的办法。我想用化妆来掩饰糟糕的肤质，我想用药物摆脱它——口服药、外用药，甚至尝试了最痛苦的处方。没有一样能够持久。

从我高中时期一直到我20多岁，我的脸上一直有痘痘，而我那时已经在做模特和演员了。要在镜头前遮掩它们，真的非常有难度；这真的让我异常尴尬、备感受挫。我对自己的感觉常常糟糕透了。但我还是继续吃那些速食食品，我依然保留着年少时形成的坏习惯。我所摄入的食物，会影响我的体质、我的精力、我的身体功能——还有我的皮肤，可我当时对这些一无所知。我当时甚至从来没有想过，我的不良感觉、我糟糕的皮肤，有可能和我吃下去的食物有关，因为走进那家汽车餐厅，买上一块西南风味鸡扒，加上奶酪和培根，当然还有我的洋葱圈和炸薯条，再配上田园沙拉酱，真是太有诱惑了。

由于我是那家汽车餐厅的常客，那里的人都认识我了。

我一直都很苗条——少女时代苗条，青春时代苗条，长大成人后依然非常苗条。了解我饮食习惯的人都对我说：“你真是太幸运了！你想吃什么就能吃什么，吃完了还是那么苗条！”我的体重没有增长，我也没有显微镜，没用显微镜去看看，在我的体内，那些细胞是多么不开心……所以我从来都不曾想到过，我的饮食方式，正是我身上所有问题的根源。可事实是，你吃下去的一切，都会影响你的身体，无论你属于哪种体型。有的食物能够给我们带来正面影响，比如全麦食品——它们不仅能给我们提供营养，还让我们充满活力和干劲，让我们有精力做我们想做的事。有的食物却会给我们带来负面影响，比如加工食品——它们缺乏营养，充斥着化学添加剂、人工色素和防腐剂，这些东西将干扰我们的激素，阻止我们的身体正常运转。就是这么简单。

肤质问题一直困扰着我，直到我快30岁时。那时我又开始自己做饭了，不再吃下那么多的速食食品了。随着我饮食风格的变化，随着我不再将加工食品塞入口中，一件有意思的事发生了——我的皮肤开始清爽起来。我的粉刺没有一下子完全消失，但是情况明显好多了。回过头来一想，我意识到，我用不着那些处方药，那些乳液、面霜、瓶瓶罐罐；我用不着对自己的皮肤生气；我用不着自我感觉那么糟糕。我只需要聆听身体的语言就行了。虽然我没有显微镜，但那些粉刺痤疮就是我身体的报警系统，我的身体在告诉我：“快停手！把我要的东西给我，这样我才能干好我该干的活！”我开始食用全谷类食品，不再吃多盐、多糖的煎炸速食食品，随着我这样做，我的身体逐渐找到了平衡，我的皮肤也慢慢干净起来。当然，在战胜痤疮方面，激素变化和其他因素也许也有功劳。但在我改变了饮食习惯之后，我的肤

质发生了戏剧性的变化，这点绝对是千真万确的。而且随着我进一步调整饮食，我开始关注我的身体对食物做出的一些其他反应——比如我的胃没那么疼了，还有我用餐后开始有饱足感。我开始意识到，如果调整我所摄入的食物的构成，不仅能改善我的肤质，还能让我精力充沛、胃痛减轻；不仅能改变我的外貌，还能改变我的精神状态。如果你也和我一样，对速食食品上了瘾，那么你也许会感到，自己的身体有些不对劲，或觉得自己的身体不属于自己。如果你和从前的我一样喜欢吃加工食品，你的身体就不属于自己——但你可以调整过来。

这样的一些经历，开启了我的美食和营养之旅。当我开始意识到，美容膏和医药箱不能解决我的问题时，我就想了解更多知识。我有一些对营养学很有研究的朋友，我让他们指点指点我。我越了解食物对我的影响，我心中的疑团就越多，于是我开始学习和聆听。我得到的答案越多，我就想了解越多。我所学到的一切，都在邀请我了解更多。我现在还在不断探索、不断聆听、不断学习。因为我知道好奇心能给我带来帮助，我知道只要产生兴趣、提出问题，并坚持实践我学到的知识，就一定能够带来成效。

现在我明白了，我的整个人生经历，是我摄入的食物所缔造的。我已经成功转型了。因此，如果你有什么想要解决的问题，无论是你的皮肤、你的体重、你的胃痛，还是你的情绪，你不该继续依赖越来越多的药丸、一层又一层的脂粉，或寄希望于找到快速解决之道，而应该从问题的根本入手：即，你摄入的营养。我可以向你发誓，你吃下去的食物对你——无论是精神上还是肉体上，将产生巨大的影响，这种影响将从你进食后的几小时开始，一直延续到你人生的尽头。在我懂得“人如其食”的道理后，在我决定给自己机会、让自己尽可能地感觉良好后，我的人生经历发生了改变。

在我们少不更事时，让我们活得健健康康，是我们父母的任务——他们会确保我们晚上休息好、早上吃早饭、带着打包好的午饭或吃午饭的钱去学校上学。可是在我们长大成人后，我们却忽略了这些保持健康的基本支柱，忽略了这些为了快乐生活必须坚持的习惯。只有精力充沛的人才可以放缓节奏，不必为了顾全工作、学校、家人、朋友、爱好，忙得团团转。

你的健康现在掌握在你自己的手中——没有人会为你的健康负责。所以，你可以问问自己：你希望你所拥有的身体，能让你“为所欲为”吗？你希望你的身体健康强壮、无所不能吗？你希望为自己的强健体质感到自豪吗？因为这些都取决于你的选择。

还有一个让人惊喜的好消息是，你并不需要在健康食品和美味食品中做出选择，鱼和熊掌完全可以兼得。你可以吃那些既对你的身体大有裨益、味道也无比鲜美的东西。你能同时拥有好味道和好身体。真正的食物囊括了一切：它是乐趣、是养料、是营养、是家人、是生活。

现在我明白了，我的整个人生经历，是我摄入的食物所创造的。我已经成功转型了。

CHAPTER 3 | 狩猎者，采集者，汽车餐厅常客

你的身体是一台设计精良的机器。就像其他那些点亮你的人生的机器一样，你的身体需要养料——而且不是什么样的养料都可以。如果汽车仪表盘上亮起红灯，提醒你汽车燃料不足，你不会去买一加仑番茄汁倒到引擎里，对吗？你当然不会那么做——那太荒唐了。番茄汁不能发动汽车，汽油、柴油和电能才能发动汽车。和你的汽车一样，你的细胞也同样需要养料才能开动，因此给你的细胞提供适合的养料，它们才能发挥最佳表现，这是非常重要的。不管你叫它什么——养料也好，食物也好，营养也好，你身体的能量来自你吃下去的东西。它让你所想、所做、所说、所盼望、所感觉到的一切成为可能。食物维系着你的生命。

现在，我几乎可以听见你在说："别开玩笑了，卡梅隆，当然是食物让我活着啦，所以我吃东西啊。"没错，我知道你了解这些……可你明白全麦食品和加工食品的区别吗？全麦食品给你生命力，而加工食品能给你的营养，和包装它们的保鲜膜差不了多少，这点你知道吗？你知道你的身体是如何从食物中汲取营养，然后将它们转化成能量的吗？你知道糖原是什么，它在你的体内有什么功效吗？你知道碳水化合物是人体营养系统的根本吗？你知道大部分消化吸收都是在小肠——而不是胃中进行的吗？你知道为了保持健康，你就必须吃对脂肪，并且要吃对分量吗？

这些似乎都是不需要你去关心的问题。也许这些都太过科学了，或者太教条化了。但请你相信我：纵观人类历史，这些有关饮食的知识，对人类来说要比火药、火箭筒、短消息这些发明有用多了。

营养关系到生存

成千上万年前，人类能否生存，完全仰仗大自然的恩赐。人类依靠捕杀动物、采摘植物生存——这些植物和动物，都是人类碰巧撞见的。作为狩猎者和采集者，我们需要全面、深刻地掌握：哪些根茎浆果是安全可食用的，哪些是有毒的；我们需要花大量时间弄明白，如何追踪并捕杀那些比我们自己更强大的野兽；而为了确保我们附近总有安全的水源，我们花的时间可能更多。

这些似乎都是不需要你去关心的问题。也许这些都太过科学了，或者太教条化了。但请你相信我：纵观人类历史，这些有关饮食的知识，对人类来说要比火药、火箭筒、短消息这些发明有用多了。

如今，我们生活在一个需要我们寻找、采集大豆煎饼并用微波炉加热的社会中，而不是一个需要我们捕杀水牛、将它用长矛刺死的年代里。尽管如此，我们依然是狩猎者和采集者，只不过我们所寻找和采集的变成了加工食品而已。因为，尽管我们现代人居住的“洞穴”中有中央暖气系统，熟食店里也有大量的即食食品，但我们仍然是人。或许我们只需要挥动几下智能手机，就能招来的士，但其实我们和以前那些靠摩擦木棍生火的家伙，具有一样的营养需求。我们和那些家伙一样需要能量，一样看到猎物就会产生追逐的本能。我们和他们一样，拥有固定不变的人生目标：找到吃的东西。

我是说，你想一想吧——在你一生的大部分时间中，生活的重心都放在如何找到食物上。也许你不会在森林中挥舞一把长矛，但在你还是婴儿时，你就学会了如何使用餐叉——这样你能吃东西；你学会了说话——这样你能讨要吃的（“还要”常常是婴儿首先学会的几个词

之一）；然后你学会了做算术——你学会数钱是为了买东西吃；在这之后，你读书上学，是为了日后找到工作，工作的目的是赚钱，赚了钱你就能买生活必需品——我指的是食物。当然住房也是生活必需品，但如果你赚到的钱只够买一样东西，你一定会买食物。你所熟悉、所了解的一切事物，都能追根溯源到我们生活中最本质的东西——食物。

你能把一样东西放到嘴中，咀嚼、吞下，然后排泄出来，并不意味着这东西就是食物。这只能说明，这东西你咬得动、吞得下、拉得出而已。

显而易见，明白哪些食物可以食用、哪些东西应当避免食用，就和知道如何系鞋带、如何刷牙、如何背字母表一样，是人类最基本的技能。然而让人震惊的是，这正是我们了解最少的。在过去数十年中，随着加工食品的出现，人类开始大量食用这些预先包装好的多糖、多脂肪、多盐的垃圾食物，而不是适量地食用全麦食品。产生的可怕后果是：很多人每天吃着那些引起他们恶心、饱胀、倦怠的食物；吃着那些让他们体重增加、皮肤变差、头疼心慌的食物；吃着那些让他们因为尿频、腹泻而不断跑洗手间，或者因为尿闭、便秘而完全不需要去洗手间的食物。

更可怕的事实是：由于不健康食品在体内日积月累，越来越多的人感到不舒服、不开心。可他们不知道，让他们不舒服的很可能是他们吃下去的东西——他们完全不知道，他们吃下去的东西根本就不能算是食物！这就是问题的关键所在：就因为你能把一样东西放到嘴

中，咀嚼、吞下，然后排泄出来，并不意味着这东西就是食物。这只能说明，这东西你咬得动、吞得下、拉得出而已。

我那时候完全不知道，为何我自己感觉那么糟糕，还有，这么多年来我的皮肤为何一直这么糟糕；很多人和那时候的我一样，对于该如何为我们的身体提供养料，完全没有基本概念。除非我们愿意花时间去弄清，作为人类、作为生物，我们的身体究竟是如何运转的，否则我们就会让自己继续处于不舒服的状态下。让人毛骨悚然的是，我上面说的“不舒服”（腹部饱胀、胃疼、皮肤出问题等）其实都只不过是一些重病的先兆，而那些重病会干掉我们——以惊人的速度干掉我们。美国正在面临一场肥胖危机，无论大人还是儿童都未能幸免，美国肥胖患者的人数已经达到了流行病的标准。

2013年我写这本书时，大约每3个美国人中就有1人是肥胖症患者。孩子也是同样的情形：美国国家疾病控制中心的报告显示，有超过1/3的美国儿童超重或肥胖。自从20世纪80年代以来，青少年肥胖症患者的人数翻了3倍。难怪美国医学会最近宣布，正式将肥胖列为一种疾病。[(1)]

肥胖症及其并发症是能置人于死地的杀手。我们这一代人见证了人类在地球上生存方式的一大深刻转变：更多的人死于由于食物过剩而引起的疾病，而不是死于食物短缺，有史以来还是第一次出现这样的情况。

在人类发展历史上，人类的预期寿命一直在缓慢、稳定地上升。如果你是个活在1750年的20岁年轻人，你有希望能再活上个10年或者20年。而现在，一个20岁的女人很有希望能再活上55年——如果她健康的话。但是肥胖症威胁到了这一缓慢上升的趋势，甚至有可能使这

一趋势发生逆转，即，人类预期寿命有可能向后倒退。《新英格兰医学杂志》2005年发表的研究结果预示，现在这一代美国儿童的预期寿命将比其父母的预期寿命短。[(2)]你明白了吗？人类有史以来（不计入发生战争和瘟疫的年代），我们的预期寿命第一次在变短，而不是变得更长。我们根据西方饮食习惯所摄入的食物，事实上正在将我们引向死亡。我们正在吃死自己。这真是疯了！我们为什么要用食物来弄死自己，而不是好好享用食物，用食物来维系我们的生命，并让我们保持健康呢？

我们怎么走到了这个地步

当今世界是以便捷为中心概念构建起来的。你可以去食品店，购买别人为你种植和收割的水果和蔬菜（经常它们还是绕了半个地球运送来的）、别人为你养殖和屠宰的动物的肉、别人为你烘焙的面包。你也可以从无数的包装食品中进行挑选，这些食品被发明出来，就是为了满足你的种种需求和渴望。我们只需来到一家沃尔玛超市中，就能捧走从菠萝到猪排的一切食品。如果我们没有生活在这样的一个社会中，我们就得自己生产食物，亲自去干所有的活——种植、收割、屠宰、烹饪、烘烤，等等。那么为了吃饭而整日忙碌，将构成我们的全部生活，因为我们几乎没有时间做别的事了。

由于食物对维系生命至关重要，你就会精心挑选、食用那些含有你所需能量和营养的食物。你的身体将以脂肪的形式，把食物储存起来，这样在食物匮乏时，你就能依靠身体中保存的能量生存下去。你将对裹在你身上的那层脂肪充满感恩，因为你明白，你的身体需要用它们来撑过寸草不生、无法狩猎的冬季，让你来年春天可以捕杀或采集到更多的食物。

在遥远的古代，人类能在不饥饿时进食，因为这样做说不定能救命。可是后来事情发生了变化。人类逐渐开始栽种庄稼、饲养牲畜，而不再四处狩猎觅食。生活变得容易了一些，但并没有容易多少，因为还有许多活儿要干。

如果你生活在农业社会的早期，你就得弄明白，你们所处的地理环境适合哪些庄稼生长、怎样能让它们长好。你要赶在太阳升起前起床，在田地里劳作一整天的时间。你必须用心种植庄稼，还得好好照料牲畜。你得尽可能地栽种各种不同的植物，确保你饲养的牲畜能够获取它们所需的食物，健康生长，无论你需要这些牲畜为你供奶还是供肉。因为动物和人一样，吃下什么就会变成什么。除此之外，你将别无选择。因为，要生产出我们称之为食物的生活必需品，是非常繁重的工作。

最后，农业社会向前发展，产生了大大小小的城镇，人们除了做猎人和农夫外，还可以成为邮递员和诗人。而今，为人类提供食物的重担落在了一部分人的肩头，他们各司其职培育各种营养物，这样就解放了其他人的时间，让其他人可以追求自己的人生目标或者寻欢作乐。如果我们不得不进行狩猎或种植，我们就没有时间追求那些东西了。这是好的方面。

坏的方面是，我们为了给自己的生活创造更多便利，把生产食物的重任交给了别人，我们不再了解、关心自己的营养问题，不再对自己的营养负责。我们把活儿承包给了别人。西方医学之父希波克拉底有句名言：“让食物做你的药，让药做你的食物。”这是他在2000多年前说的。可是现在，在那么多个世纪之后，我们在修挖管道、交通运输、做指甲油这些东西上长进不少，但在事关生命的这件大事上，我们却成了白痴。

20世纪的美国饮食

100年前的美国，可不是随便在哪个镇上都能找到墨西哥煎玉米卷、中式餐点和比萨饼的（纽约的第一家意大利比萨饼店在1905年前后开张）。实际情况是，你很有可能连其中一样都找不到。你能找到的，只有几家本地人开的小餐馆，它们提供的是使用当地食物作为原料、按照当地饮食习惯烹制的食物。没有连锁快餐店，没有美食街，没有30分钟内必到的比萨外卖。

从技术角度来说，食品公司能够大批量生产食物，也不过是100年左右的事。在1910年前后，广告商开始鼓励家庭主妇别再自己烘焙面包，购买商店中现成的面包以节省时间。在20世纪30年代，现代化的厨房允许人们将食物储存更久，做饭也比先前容易多了，方便快捷更加成为一种选择。就在那10年中，卡夫引进了加水即可食用的芝士通心粉，雀巢公司将速溶咖啡推向了市场。在20世纪50年代，冷冻快餐取代了全家人围在桌前的家常便饭。到了60年代，芝士火锅名扬天下；果酱馅饼、6英寸（约15厘米）奇士牛排三明治、瘦身代餐奶昔也层出不穷。知道这是怎么回事了吗？方便食品吃得越多，全麦食品就吃得越少，于是突然之间大家都需要节食减肥了。

在接下来的几十年间，美国人开始食用更多的加工食品，而节食减肥疯了似的风靡一时。听起来很熟悉吧？谢天谢地，在经过这么多年后，终于有一些睿智的声音响起，将加工食品影响健康、全麦食品乃是健康身体所必需的真相昭告天下。

美国食物变迁简史[(3)]

1900s：

第一辆普通人买得起的汽车。

第一次实施汽车限速行驶。

女性的裙子更短。

卡露牌玉米糖浆。

金枪鱼罐头。

城市中通上了电。

袋泡茶。好时巧克力。

纽约第一家比萨饼店开张。

玉米片。味精。

1910s：

鸡尾酒会。

女权主义。

弗莱施曼公司发起全国范围的面包房广告宣传活动。

康宝浓汤公司将浓汤作为食材大加宣传。

奥利奥饼干。

棉花软糖。

女主人纸杯蛋糕。

1920s：

禁酒令。

新女性风潮。香烟节食法。

酷爱饮料。好心情冰淇淋。

女童子军饼干。

波普希克尔棒冰。

维特斯麦片。卡夫奶酪。

鸟眼冷冻食品。迈克和艾克糖果。

皮礼士糖果。

嘉宝婴儿食品罐头。多姿乐糖果。

1930s：

经济大萧条。

美国主妇开始使用配有冰箱、烤炉的现代厨房。

沃登面包（切片）。

女主人夹馅面包。

四季宝花生酱。

雀巢趣多多巧克力奇普饼干。

卡维尔冰淇淋。卡夫芝士通心粉。

雀巢咖啡。午餐肉。

1940s：

限额配给。战时菜园。

1950s：

罗莎·帕克斯。冷战。

M&M's巧克力豆。
奇多。无籽西瓜。
卡夫碎帕尔马干酪。
皮尔斯伯利馅饼皮现料。
冷冻薯条。
法国速食土豆泥。
雷蒂制品。速食米饭。
卡夫切片美国奶酪。

1960s：

葛罗莉亚·斯坦能。
马丁·路德·金。
静坐示威。喇叭裤。
茱莉亚·查尔德。
芝士火锅。砂锅菜。
独立包装的番茄酱包。
水果蛋挞。高果糖玉米糖浆。
减肥中心。克努森25瘦身法。
原始的瘦身奶昔。

1980s：

荧光牛仔裤。酸洗牛仔裤。
波多贝罗蘑菇。
蔬菜汉堡包。红牛。
微波炉爆米花。
果冻布丁棒。
比佛利山瘦身法。
燕麦麸。橄榄园餐厅。

芭比娃娃。户外烧烤。
电视快餐。田园沙拉酱。
速食拉面。必胜客。
邓肯汉斯蛋糕现料。低脂糖。
卷心菜汤瘦身法。
葡萄柚瘦身法。
第一款瘦身软饮料：不含
卡路里的姜汁汽水。

1970s：

魔方。旅行车。汉堡帮手。
斯奈普饮料。鸡蛋松饼。
艾丽丝·沃特斯的潘尼斯之家
餐厅开张。
星巴克。跳跳糖。巴黎水。
可回收汽水瓶。
本和杰里自制冰淇淋。
松脆饼干，曲奇饼瘦身法。
美容减肥。斯卡斯戴尔瘦身法。

1990s：

发光运动鞋。《飞跃比佛利》。
麦当劳的豪华瘦身汉堡。
乐事烧烤味薯片。
不含脂肪的品客薯片。
不含脂肪的冰淇淋。
慢食运动。斯奈克威尔士饼干。

水果卷。
“健康选择”冷冻餐。

2000s：

亨氏轻松挤（管状彩色番茄酱）。
麦当劳优质沙拉。
费城外带百吉饼和奶油干酪。
农贸市场。迈克尔·波兰。
牛奶谷物棒。
粉红浆果冰淇淋。
土耳其午餐肉。南海滩瘦身法。
低碳水化合物瘦身法。
草饲牛肉。放养鸡。有机食品。
健康食品在全国流行。手工面包。
芝心比萨。油炸马氏巧克力棒。

2010s：

甘蓝。藜麦。希腊酸奶。快餐车。
维生素水。苹果蜂、星期五餐厅、
加州比萨坊等品牌出售的沙拉，
含有的热量超过1000卡路里。[(4)]
纯果乐的低热量橙汁。
培根巧克力。棒棒蛋糕。
迷你纸杯蛋糕。标记连锁食品
的卡路里值。不含麸质的饮食。
纯素食主义。榨汁。

“还要”和“更多”

我们还是婴儿时，就学会了说“还要更多”。自从那时起我们就一直“还要”，从没停下来过。看看你的周围，我们快要被食物淹没了：到处都是饭店。每家食品杂货店的架子上，几乎都有加工食品。加油站也可以买到食物，你只需把车子开到一个售货亭前，对着里面喊上几句，食物就会在5分钟内送到你的面前。能量棒取代了真正的食物，尽管它们所含的营养物质，大多都比不上一个苹果。到处都是铺天盖地的饭店广告，吹嘘它们的高糖、高脂肪的油腻食物量多份足，或者宣传它们的饭菜是买一送一的，因此如果你在第一天晚上下馆子，还能带一份回家第二天晚上再吃（听上去这笔交易真划算，但请你考虑一下，日后你得花多少钱才能减掉多余的脂肪，维持身体健康）。渐渐地，我们开始相信，食物是多多益善的——商店鼓励大宗购买、食

品杂货店推出买一送一，还有“无限量”的一篮篮长棍面包。我们被“更多”吸引了，这是可以理解的——毕竟，作为狩猎者和采集者，我们的目标就是得到更多。可是现在我们生活在过剩而不是匮乏的世界中，给我们“更多”的食物，其实是给我们“更少”的营养。我们所寄居的身体，处于虚胖和营养不良的状态！没错：尽管你吃下了大量食物，但你仍然有可能营养不良，因为你摄入的食物不能为你提供营养成分。

我们的身体是怎样加工食物的？究竟什么才是真正的食物？如果没有真正明白这些问题，我们就像中了魔法的小镇居民一样，因为受到诅咒而不断做出糟糕的选择，并且想不通为何得不到我们想要的结果。

我们的身体是怎样加工食物的？究竟什么才是真正的食物？如果没有真正明白这些问题，我们就像中了魔法的小镇居民一样，受到诅咒而不断做出糟糕的选择，并且想不通为何得不到我们想要的结果。了解正确的信息，就像解除了魔法一样。你将会理解：为何有的食物能够提供给你一天所需的能量，有的食物却让你到中午时分就筋疲力尽，下午3点就盼望着一天赶快结束。你将学会：如何在你目前时间、财力和环境所允许的情况下，在食物方面做出最佳选择。

如果你希望感觉自己更能干、更强壮、浑身充满力量，那么了解有关营养的知识就是你个人的责任。

我理解，要1周7天、1天24小时不断地抗拒那些油腻美味的诱惑，是多么困难的事。每当我的鼻子闻到了那种香味，我就会像只猎犬一样——我想马上发现香味的来源，马上跑到队伍前面去买吃的。但我会提醒自己，想想吃下那些美味后会是什么感觉，那个情景可不太美

妙。我希望能够由内而外感觉良好，因此，在通常情况下，我真正想要的“更多”，是“更多的营养”。

CHAPTER 4 | 如何爱上饥饿感

让我来告诉你一个秘密：只要是人，就一定会饿。在我们生命的最初几个月，我们哭啼不休，好让别人知道，我们肚子饿了，这样就会有人来喂饱我们。吃饱后我们就睡着了，饿了的时候再次醒来，哭闹着讨要更多吃的。婴儿可不会因为无聊了想吃零食而啼哭，也不会因为炸土豆片真的和婴儿床上方旋转着的星月挂件很搭而啼哭，或者为他们非常想吃一个石板街冰激凌而啼哭。他们啼哭，是因为他们体内的那些细胞需要营养来生长。那种不舒服的饥饿感，就是我们的身体告诉我们需要营养的方式。

现在你完全能够自己喂自己了。而且你有的是这样做的机会，因为人类一天会饿5到6次，每年、每月、每周、每天都是如此。也就是说，每年你总共会饥饿2000多次。所以，让我们了解一下：究竟什么是饥饿、你为何会饥饿，还有你为什么不该忽视饥饿感。

什么是饥饿?

我们前面说过，你的身体就像一台精良的机器一样不停运转——就像别的机器一样，它需要燃料才能不停运转。饥饿是你的身体在警告你，你快没“燃料”了。汽车仪表盘上的红光，是汽油即将耗尽的标志，同样，饥饿感就是你身体发出的警示。如果你忽略了这一警示，或者想和它较量一番，它是不会离开的——事实上它会越来越强烈。你会变得精力无法集中、暴躁易怒，什么事情都无法做好。最后，当你无法继续忍受下去的时候，你看到什么就会吃什么，不管那是什么东西，不管味道好不好吃。此时你的身体已经极端渴求养料，所以你

有可能会吃下比实际所需多得多的东西。这完全是因为，在一开始你的身体提醒你时，你没有安抚你的饥饿感，你没有立即把自己喂饱。

在这个过程中，你体内正在发生这些事：当你空空如也的肠胃开始大声咆哮时，你的细胞已经耗尽了维持正常功能所必需的营养和能量，你的身体急需供给和补足。这一点很重要，你应该牢记于心。因为，感到饥饿是百分之百健康的，而一些节食计划、杂志，偶尔还包括我们自己的想象，似乎会唆使我们相信，饥饿会欺骗我们，饥饿是一个陷阱。事实情况是：你产生饥饿感，是你的身体在催促你照顾好自己，给它提供能量，让你能好好活着。

你有没有想过一个问题，为什么你已喂饱了自己，可3个小时之后你又饿了？其实原因很简单：你所做的一切事情，都需要能量。无论你是坐着还是站着，是在跑步、行走还是与人聊天，都需要消耗能量；仅仅思考这一项，就需要消耗令人吃惊的大量能量：你那硕大、神奇、高耗能的大脑，需要消耗20%的总能量；哪怕在你睡觉时，你的身体也要消耗能量，这样才能让你的心脏不断跳动、血液不断流动；你的一些有意识的行为，比如给自己倒一杯水，需要消耗能量；你的那些无须意识介入的生命机能，比如呼吸和体温调节，同样也需要消耗能量。只要你活着，每分每秒都需要消耗能量。这就是你会感到饥饿的原因，这就是为什么不让自己饥饿是生存最根本的要求。

饥饿不是你的敌人。饥饿感是来自你身体深处的信号，它引导你生存下去。这就是为什么倾听你的饥饿感，并选择你能找到的最佳能源来满足它，是如此重要。这是多么出人意料的发现！你再也不需要故意饿肚子了。

每天早晨的第一件事：喂饱自己

我小的时候，妈妈每天早上都会把我及时唤醒，为我做上一份早餐。她会做几个蛋，把牛奶和麦片倒进碗里，不管我有多赶时间，必须吃了早餐才能出门。后来我长大了些，尽管有的时候我吃不上最讲究的早餐，妈妈还是不允许我什么都不吃就出门。有规律的早餐就是我早晨生活的一部分，是一种可以预期的常态。我就这样形成了吃早餐的习惯。

吃早餐的习惯就这样自然而然地成了我生活中的一部分，所以我从来没有认真想过，它对我的健康有多么重要。我从来没有想过，我出门时那么快乐、活泼、渴望出发，是因为我的身体里拥有充分的养料。（谢谢你，妈妈！）

17岁时我从父母家中搬了出来。我有生以来第一次有了自己的日程安排。我找到了一份工作——我是个模特儿——我一个人独自生活，这意味着，我的妈妈再也不会在早晨唤醒我了，我得自己唤醒自己。我是个成年人了！

不过，我只是在某种程度上，算是个成年人。我每天早上的时间安排是，能睡到多晚就睡到多晚。要是能蜷在被子里舒舒服服地多躺上10分钟，谁还在乎什么玉米饼？我会计算好起床、淋浴、出门所要花费的时间，因为睡觉是我的第一选择。还有什么能比睡觉更重要呢？

无论我是去试镜还是拍戏，由于没有妈妈催促我起床，我来不及好好准备、来不及吃一顿让人满意的早饭，我就这样养成了一个新的习惯——不吃早饭。那个时候，我完全没有意识到，那10分钟的睡

眠，将会让我付出多大的代价；我完全没有意识到，因此而缺失的营养，对我的身心健康有多么关键。所以下面的情况也就理所当然地发生了：在拍摄结束后，我回到模特经纪公司的办公室，简直快要无法控制自己。由于我的血糖变低，我不是忧心忡忡、焦虑万分，就是在不断地打呵欠，甚至无法和别人交谈。（我不是多睡了10分钟吗，怎么还会这么累呢？）

这时，我的经纪人就会问我：“你吃过早餐了吗？”

我就会回答：“没，还没呢。”

直到她这样提醒我，我才意识到，我没有精力、思维涣散、失去自控的原因是：我对自己的饥饿感置之不理。于是我会下楼，买一份午餐：一大盘鸡肉、绿叶蔬菜和一些土豆泥。在我吃了两口后——啊，我又能思考了，又能呼吸了，我又觉得自己是正常人了。

过了很久以后，我才恍然大悟。我终于明白了，以前妈妈每天都要我吃早饭，吃了早饭后才准许我出门上学，是因为她希望我的身体能够获得养料，使我能够精神饱满地度过整个上午。我要告诉你，在我意识到，是否吃早饭会给一整天的生活带来多大不同后，我对吃早餐的态度发生了变化。我意识到，在我受到温暖被窝的诱惑、早上不吃早饭的那段时间，正是我心情最糟糕、思想最困惑的时候。我之前以为那是因为困惑，原来是因为饥饿，是因为我忽略了我的身体对能量的需求。

随着我又开始吃早饭，阳光又变得温暖起来，我的头脑和心灵都变得清澈起来。

做你自己的能量专家

如今，早餐是一日三餐中我最爱的一餐。早餐给我力量和能源，让我能穿上运动鞋、进行早锻炼；早餐能帮我安排妥当一天所需的营养。吃过早餐后几小时，我又在加餐了，以保持充沛的能量。然后我一定会吃一顿包含蔬菜、谷物、鸡肉或鱼肉的午餐。下午我会再加餐一次：如果我在家，或许会吃一片鸡肉；如果我在外面忙碌，我会随身带上一些米饭和扁豆。然后我吃晚餐，晚餐吃什么、吃多少，取决于我当天做了什么事以及我认为那天晚上我需要多少能量。总的来说，晚上我不需要白天那么多的碳水化合物来供给能量，因此我的主打晚餐是少量的含蛋白质的食物。

你的一天是如何开始的？你会享用一顿健康的早餐吗，比如燕麦或鸡蛋、蔬菜？你会随身带上健康的小吃吗，比如坚果和水果，让你能在两餐之间补充能量？如果白天在外就餐没有什么好的选择，你会打包一份健康的午餐吗？如果你没有这么做，你就没有为自己提供足以支撑一天的能量。能量让这个世界运转，无论对人类来说，还是对一台笔记本或一部手机来说。

我的意思是，其实你早就在关注能量问题了。你不相信我吗？想想你的手机吧。出门前你会带上一部没有充电的手机吗？你当然不会。每天离家前，你一定会确保手机已经充足了电。要是你的手机即将没电，你又没有带上电源线，你就会疯了似的到处乱转，想方设法让手机充上电。事实是，你一想到手机没电就会惊慌害怕，你会立马看你的手机，确保手机还有足够的电量，能收到朋友的短信和共享照片。

对你身体的能量水平，你也应该如此重视。你该充满能量地开始一天，并时刻关注一天内你的能量水平的波动情况，在需要时进行充电。食用天然食品、给你的身体提供各种主要营养物质，就像给你的苹果手机充电一样：如果这样做，你能给你的一生充上满满的电。

CHAPTER 5 | 吸收太阳的能量

这个星球上的生命故事就是能量的故事：发现能量、使用能量、照顾好自己、让自己充满能量。那么能量来源于哪里呢？外太空吗？

没错，这是真的。能量来自太阳。

在我们这颗星球上，几乎一切能量都来自太阳。我们燃烧柴火和煤炭，从而获得热量；太阳让树木生长，而煤炭来自数百万年前死亡的树木和植物。阳光让气压和气流发生变化，从而产生风能。那么你给手机充电是怎么回事呢？电力是风能、石油和煤炭的另一改良版本。

如果缺乏能量，你会感到寒冷、感到饥饿，你的手机会没电。一切能量——温暖我们的能量、给我们的手机充电的能量、我通过食物摄入的能量、你通过食物摄入的能量——都来自太阳。

当我在餐厅中坐下，点上一份番茄罗勒沙拉时，我明白番茄和罗勒能够生长，依赖的是太阳提供的能量。当一头牛咀嚼牧场中的青草时，它吸收的是太阳的能量。因此，当你吃下含有副餐沙拉的草饲牛肉汉堡，或者一块有烤蔬菜的牛排时，你吸收的是太阳的能量。太阳的能量以宏量营养素——碳水化合物、蛋白质和脂肪的形式进入我们体内，带给我们能量、力气和生命的活力。简而言之，来自太阳的营养物质，赋予了我们生命。

既然能量来自太阳，那岂不是我们只要在游泳池边闲逛几个小时，就能获得能量？这样岂不是更加方便？但不幸的是，这样是行不

通的。幸运的是，植物、藻类还有某些叫作蓝藻菌的细菌拥有惊人的能力，它们能通过光合作用，将太阳能转换成它们自己的生命能。

正是植物的生命能让樱桃和甜菜如此鲜美甘甜，也为你的身体提供正常运转所需的养料。在我们吃下植物和动物（动物吃植物）时，我们以宏量营养素的形式储存了太阳能。宏量营养素一共有三种：碳水化合物、脂肪和蛋白质。

宏量营养素能够提供能量，它们也含有各种微量营养素。微量营养素一共有两种：维生素和矿物质。微量营养素提供给我们的一切营养物质，你能在各种维生素中找到——但如果你通过食物摄取这些营养素，效用将比服用维生素片更好。说起服用药片，我们可别忘了水。尽管水不属于宏量营养素和微量营养素，但它也是一种营养物质。三种宏量营养素，再加上维生素、矿物质和水，就构成了对人类生存至关重要的六种营养物质。

阳光是如何成为能量的

你有没有想过，碳水化合物究竟来自哪里？植物类食物中所蕴藏的基本能量，是二氧化碳、水和阳光的综合物。你也许知道，在地球这颗星球上，空气是由氮气（约占4/5）和氧气（约占1/5）、一些二氧化碳及其他气体所组成的混合气体。为了给自己提供能量，植物通过叶子从空气中吸收二氧化碳（CO_2），并通过根部从土壤中吸收水分（H_2O）。当这些二氧化碳分子和水分子到达叶子和花的表面时，它们就暴露在了阳光下。日照引起化学反应，令

CO_2和H_2O分解，分子重新组合，产生一种叫作葡萄糖的单糖，进而形成碳水化合物。

重要的宏量营养素

人体需要大量的宏量营养素才能存活。你的嘴唇所触碰的每一口美食中，都包含碳水化合物、蛋白质或脂肪——或者同时包含它们三者。在人体这个复杂的机器中，这三种宏量营养素有不同的特性和作用，但它们三者都能提供能量，作为你身体所需的养料。

如果摄入比例适当，摄入天然食物中的复合碳水化合物、精益蛋白质和不饱和脂肪都是非常重要的，因为它们一起构成了生命的基石。这些物质从细胞深处滋养着我们。

米饭、全谷物食品和蔬菜能提供碳水化合物，你的身体能将碳水化合物转化成葡萄糖，给你提供能量；鱼肉、家禽和豆类能提供蛋白质，你的身体能将蛋白质分解成氨基酸，修复损伤的肌肉；坚果和橄榄油中含有不饱和脂肪，为你的身体带来脂肪酸，而脂肪酸是人体吸收维生素和矿物质、保持身体健康所必需的成分。

有时候，你会想吃甜蜜蜜的、脆生生的或咸乎乎的东西，吃东西似乎是为了满足人的口腹之欲，但食物的真正作用是：滋养你体内那一个个贪婪的小细胞。因为所有细胞都需要养料才能存活。即便是最小的细胞——细菌细胞，也需要养料。而人体细胞大约有细菌细胞的10倍大。

宏量营养素的“行驶里程数”

宏量营养素对人体的作用，就像汽油（或者电力）对汽车的作用一样。在你给汽车加油时，你知道那些汽油能让车子在城市中或者高速公路上行驶多少公里。同样，碳水化合物、蛋白质和脂肪也具有各自的能量等级。能量等级能够帮助我们判断出，我们摄入的宏量营养素能支撑我们多久。一旦这些营养素被耗尽，我们就会感到饥饿，又需要更多营养给身体提供能量了。

我们用来表示食物能量等级的单位叫卡路里，没错，就是卡路里。卡路里并非用来衡量食物会让人“增肥”多少，而是用来衡量食物中包含多少能量。

每克碳水化合物能提供4卡路里。

每克蛋白质能提供4卡路里。

每克脂肪能提供9卡路里。

正如你所看到的，和碳水化合物、蛋白质相比，每克脂肪所提供的卡路里更多。因此我们说，脂肪是能量密集型营养素。换句话说，一点点脂肪就能支撑你好久。如果你希望自己精力充沛、身体健康，你就该食用碳水化合物，点燃生命之火；食用蛋白质，让你一整天都能有稳定的表现；食用脂肪，以丰富食物的口味；喝水以保持身体中的水分。吃下各种食物，确保你能得到充足的维生素和矿物质；喝下充足的水，能让这些维生素和矿物质顺利进入你的细胞内。这样能让你一整天都能量充足、精力旺盛。

这就是我对食物和营养的看法。我很少会去想，我摄入了多少卡路里，因为我觉得卡路里这个东西很搞笑。在20世纪20年代，卡路里第一次进入公众视野，然后我们就对这个概念着了迷。但是卡路里并不能精准地衡量你需要的营养。卡路里带给你能量，但如果你只得到了能量，营养却不均衡，你可活不了多久。

并非所有的卡路里都是一样的

如果说，宏量营养素代表着养料，那么微量营养素就代表着品质。一些营养物质能够点亮你的人生；而一些廉价食品却会阻滞你的机体，拖慢你的脚步，这两者的区别是微量营养素造成的。举例来说，葡萄既含有卡路里，也含有营养；而葡萄汽水只含有卡路里，不存在营养。番茄和番茄酱、苹果和苹果酒的情况也与此相同。你在家里烹饪的、配上了紫甘蓝沙拉和新鲜洋葱辣调味汁的、加上了黑豆的墨西哥玉米卷，和你下班路上在汽车餐厅买的玉米卷，也是同样的区别。

土地中生长出来的天然食物中，含有各种维生素和矿物质。有时，加工食品中也含有添加的维生素和矿物质，但对天然食物进行加工这个过程本身，就会破坏食物中的营养和纤维。营养学专家谈到天然食品和加工食品的区别时，会使用“营养密集的热量”和“空热量”这两个概念。一卡路里热量所能提供的营养成分越多，营养就越密集。空热量就是空热量，那些加工的垃圾食品不能提供任何高品质的营养成分——你得到的只是卡路里而已。

这对你来说意味着什么呢?

这意味着，你有可能吃下——有时是一口气吃下——你一天所需要的卡路里，但你的身体却没有得到任何营养成分。你的肚子吃饱了（说不定吃得太饱了），可你的细胞却没有得到让细胞正常发挥功能、让你自我感觉良好、让你保持健康所必需的营养。

如果你对饥饿的反应就是吃下一些高热量、低营养的食物——比如加工食品、速食食品、过甜的点心，你并非在“宠溺自我”——你在拒绝为自己提供健康生活所需的营养。而当你开始食用樱桃而不是樱桃派、葡萄而不是葡萄汽水、胡萝卜而不是胡萝卜蛋糕、家中自制的玉米煎饼而不是汽车餐厅中买的玉米煎饼——也就是营养密集的食物时——你吃下去的每一口食物，都将发动你身体的引擎。

对“低”说不

在过去的几十年中，节食和瘦身风尚风靡天下，每一种宏量营养素几乎都被抹黑了。首先是在20世纪80年代，人们开始对脂肪产生偏见，宣称脂肪会引发疾病、增加体重。你还记得当时市场上充斥着那些不含脂肪的小吃吗？曲奇饼干、冰淇淋、苏打饼干全都不含脂肪，甚至还有不含脂肪的奶酪，我的天哪。可是，亲爱的，天下没有免费的午餐。

在他们除去脂肪时，他们添加了糖，而糖能让人发胖。更不用说，其实脂肪（天然、健康的脂肪）是对你有益的。紧接着，碳水化合物遭了殃，大家都一窝蜂地开始不吃碳水化合物（讽刺的是，这样的节食又走向了高脂肪），人们似乎忽略了一个事实：糙米和藜麦这样的复合碳水化合物和全谷物，和你在炸薯条、比萨中能找到的碳水化合物，可不是一回事。而在最近，又掀起了一股减少动物蛋白质摄入的浪潮，然而摄入适量的动物蛋白质是健康的（并且一

片上好的野生三文鱼中所含的蛋白质，和我从前经常光顾的那家汽车餐厅中的蛋白质是有云泥之别的）。

这些节食浪潮不但让人困惑，而且给我们的身心带来重重风险。很多人到30岁时，已经吸纳了许多误导信息，弄得都不知道该相信什么了。让我们正视现实吧：如果那些节食风尚真的能够奏效，那么我们现在无疑都应该穿着比基尼，吃着不含脂肪、低碳水化合物的曲奇饼，而不是继续把钱扔在一个接一个的瘦身计划上了。我们该来重新学习一下基本生物学知识了。

微量营养素：身材小、效用大

你所需摄入的微量营养素，不像宏量营养素那么多，但它们对你的健康仍然非常关键。[(5)]如果你每天都吃各种水果和蔬菜，你很有可能已经摄入了充足的维生素和矿物质。如果你不是每天食用生鲜果蔬，那么你可能需要多吃些沙拉了，而且在你吃的沙拉中，除了生菜以外，还该有别的果蔬！

正如我们在本书好几个章节中都谈到的，微量营养素是我们不可缺少的盟友，你吃下去的生鲜果蔬越丰富多样、越五彩缤纷，你就越有活力和生气。如果你的膳食中缺乏新鲜的果蔬，如果你缺少一种或一种以上的维生素或矿物质，你的身体就有可能发生各种状况，比如，精神抑郁、肌肉退化、脱发，等等。听上去够严重的吧？事实就是这样。但是，如果你在餐盘中装点上鲜亮的绿色、大胆的红色和灿烂的金黄色，就能避开这些不良后果。

孩童时代，我们能够茁壮成长，依赖的是摄入微量营养素。作为成年人，我们也需摄入微量营养素，才能让自己健康有活力。你的骨骼、肌肉、视力、大脑功能、免疫系统，都要依靠微量营养素，依靠你每餐摄入的维生素和矿物质，才能保持健康。

最重要的营养物质——水

饮用水中不含热量，但它却是最重要的营养物质，因为它在赋予你生命的一切化学反应中，起到关键作用。它不能给你提供养分，但这两个氢原子、一个氧原子的组合，却在你的健康中扮演着令人惊讶的重要角色。水有助于调节体温，水是你体内的冷却剂。水将营养物质输送到细胞中，并清除细胞中的废弃产物。如果没有水分，就无法把碳水化合物、蛋白质和脂肪转化成可供身体使用的能量，你就无法生存、呼吸。

素食友好型营养物质

素食主义者只从植物中获得能量。人们选择吃素的原因各种各样，有的人是因为太喜欢奶牛了，所以不愿把它们当作食物，而有的人真的非常喜欢蔬菜的味道。也许他们相信，吃素更有益于他们的健康、他们的灵魂，吃素对这个星球更好，或者对他们的钱包更好。

在没有肉类食品的素食主义的国度中，也存在着多种饮食风格。

·有的素食者除了水果和蔬菜，还食用蛋类和奶制品。（奶蛋素食者）

·有的素食者吃奶制品，但不吃蛋。（乳类素食者）

·有的素食者吃蛋，但不吃奶制品。（蛋类素食者）

·有的素食者只吃植物，不吃任何取自动物的食物，包括蛋类、奶制品和蜂蜜在内。（严格素食者）。

我建议你们和素食主义者交朋友。真的，不少素食者都能把新鲜出土的蔬果，做成美味可口、让人简直欲罢不能的美食。我吃鸡肉和猪肉，但也喜欢吃素菜，我发现我的那些素食朋友常常会把各种蔬菜新品种介绍给我，并教给我烹饪这些蔬菜的绝妙方法。

最后我想说，无论你只是浅尝辄止地尝试吃素，还是你已吃素多年，是个资深的素食者，你仍然和其他人一样，面临着同样的挑战：你需要摄入不同品种的天然食物，从而给你的身体提供必需的营养。

CHAPTER 6 | 复合碳水化合物就是能量

当我看到一碗燕麦粥、一片烤红薯，还有玉米棒上黄灿灿的玉米粒时，我看到的是能量。当我看到一碗糙米或藜麦（它的读音和烹饪方法难倒了许多人，煮12分钟它就能熟），我看到的是能让我的味蕾快乐的食物；我看到的是，能让我一天工作12个小时、在片场拍电影；我看到的是，能让我有精力去冲浪、逛街、和朋友一起玩乐，或者做其他任何我想做的事，包括写这本书。我们做一切事，都需要体力和脑力。

我喜欢积极主动，我喜欢集中、清晰的思维，因此我喜欢碳水化合物。我爱它们！超爱！是它们给我提供能量，让我可以做所有我想做的事情。选择我该摄入的碳水化合物，能让我充分利用每一天。我该摄入的碳水化合物应该来自天然食品，大自然让它们长成什么样就还是什么样：它们应该是仍然保持原生态的谷粒，没有被做成比萨饼皮或椒盐卷饼；它们应该是天然水果，没有变成果汁或浸在糖中；还有蔬菜，鲜嫩的蔬菜无论是生吃还是用橄榄油或其他健康食用油烹饪，都好吃。

你的大脑依赖碳水化合物

对你的大脑、神经系统和红细胞来说，碳水化合物是它们主要的养料来源。无论你做任何事——哪怕只需要燃烧一点点热量，你的肌肉都需要碳水化合物作为养料。无论你是在打网球、骑车或跳舞；无论你是在考试、写剧本或将数据录入电脑，你都需要碳水化合物才能继续下去。

事实上，大多数饮食专家和营养专家建议，在我们每天摄入的总能量中，应该由碳水化合物提供其中的一半（45%～65%）。

既然如此，人们为何如此惧怕碳水化合物呢？

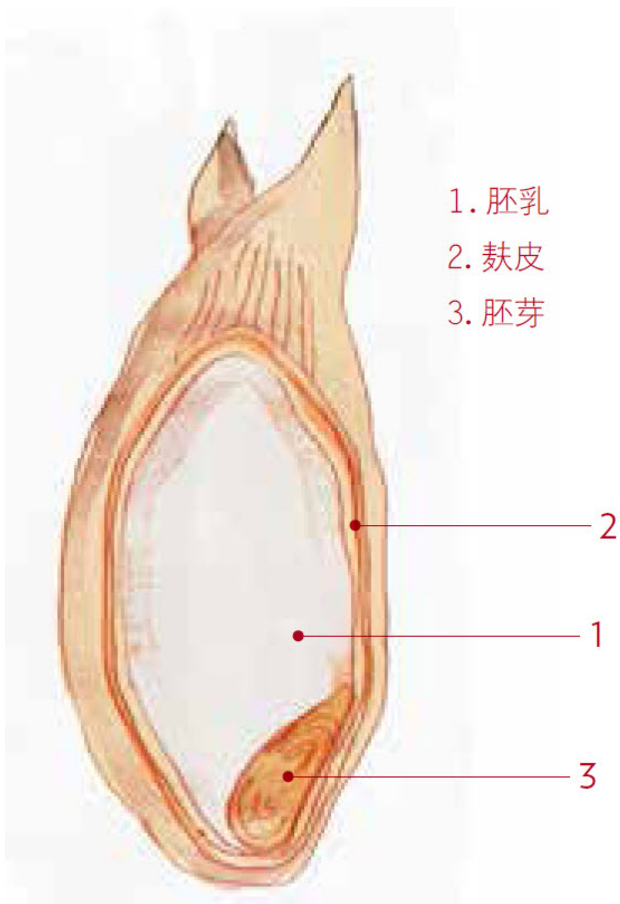
不知道从什么时候开始（大概是由于狂热的节食风尚），很多人开始把复合碳水化合物和简单碳水化合物混淆了。复合碳水化合物能在全谷物、蔬菜、水果和豆荚中找到；而简单碳水化合物出现在精制谷物和各种含糖的垃圾食品中。复合碳水化合物能让你过上精力充沛的健康生活，而简单碳水化合物只是空热量的来源。此外，简单碳水化合物有点狡猾，因为在你吃下那些精制的、不含纤维的东西时，你会不停吃呀吃的，永远不会觉得吃饱了，这意味着你的体重会增加，可你却完全不知道自己吃过头了……这真是太恶心了。我知道，如果我吃的是一大碗只涂了番茄汁的、白花花的、精制的意粉，吃着吃着我马上会感到厌倦，很快我又会感到饥饿。但如果我吃的是一碗高粱面，并佐以清炒花椰菜、绿皮西葫芦和烤鸡，我就能能量满满、肚皮饱饱地度过好几个小时。如果我希望拥有更多能量、让肚子更满足，我会食用全谷物糙米或藜麦。因为全谷物完全没有经过加工，而且正如我在下文中将要谈到的，相对于精制的碳水化合物而言，全谷物是更为持久的能量来源。

关于全谷物的全部真相[(6)]

一颗全谷粒是植物的种子：整颗种子，没有被添加的物质，也没有被拿走的成分。一颗种子由几个部分组成：胚乳、麸皮和胚芽。[(7)]胚乳中含有大量淀粉，但它并不能提供多少营养。麸皮，就是种子或

谷粒外面的那一层，它含有纤维。而胚芽包含了一切营养成分，比如铁质和B族维生素，包括烟酸（维生素B_3）在内。

全谷粒可以整颗食用，比如糙米；也可以磨碎了食用，比如磨碎的小麦或干小麦；也能被碾成粉末，用来制作意粉、燕麦或者比萨面团。如果你将小麦谷粒碾成粉末，你得到的是全麦面粉，其中包含全麦谷粒中的所有成分：黏稠的胚乳、富含纤维的麸皮和富有营养的胚芽。



你见过精白面粉吗？许多人在做巧克力薄片曲奇的时候都会用到的。你知道吗，那是精制过的白面粉。尽管它的生命始于田间的一棵植物，尽管它来自一颗包含胚乳、麸皮和胚芽的种子，在它被做到曲

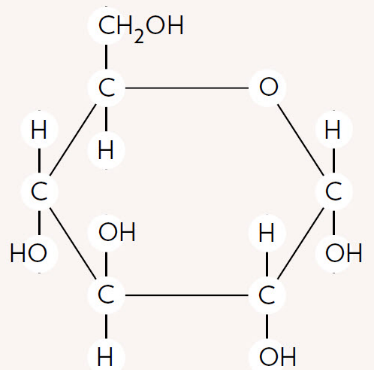
奇饼干中时，它已经被加工过了，除去了麸皮和胚芽，只剩下了胚乳。明白了吗？纤维和营养成分都被除去了，只剩下了黏稠的胚乳，而且常常连胚乳都经过了漂白，因此特别漂亮，雪白雪白的。然后再重新注入一些营养成分，比如硫胺素、叶酸、烟酸和铁质。这真是咄咄怪事！我们去除了那颗完美的小种子中包含的营养物质，拿走了好东西，然后又试图进行补偿，这真是疯狂。

这就是细粮和全谷物之间的区别。

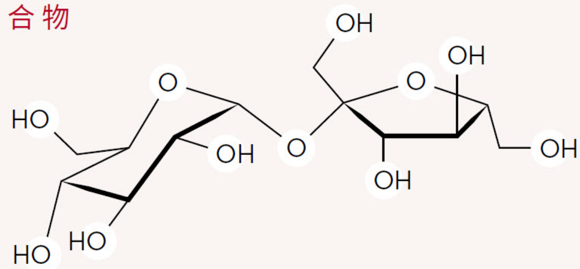
请你想一想大米。点中餐时，你见过那种软软的、雪白的大米吧？那种大米已被去除了麸皮和胚芽，只剩下了黏稠的、并没有多少营养的胚乳，供你配上蘸着大蒜酱的花椰菜一起食用。如果你点的是糙米，那么除了热量外，你还能得到纤维和营养，并且你所得到的能量是缓慢、稳定地供给的，而不是一下子快速升高的。为什么？因为你的身体能够轻易地加工简单碳水化合物——太轻而易举了。当你摄入简单碳水化合物时——它们都是简单分子，它们太便于你的身体使用了，你的身体一下就吸收了其中所有的能量——并带给你短时的亢奋。而复合碳水化合物是由一连串连在一起的碳水化合物分子组成的，你的身体需要辛勤努力一番，才能将它们分离开来并加以利用，这将花费不少时间，因此它们才是更为持久的能量源泉。

简单碳水化合物是由一个或者两个糖分子组成的。复合碳水化合物是由三个以上糖分子首尾相连组成的链式。

简单碳水化合物



复合碳水化合物



考虑到这一点，我们更应该只食用全谷物，而不是食用“强化的”加工谷物。你能得到纤维，你能得到营养。你能吃到、享受到更多种类的食物，同时你的身体也能够得到更为持久的能量。糙米、红米、黑米、野生稻米、小麦胚芽、小米、燕麦，太美味了！

以下是我最喜欢的一些碳水化合物……

世界上有许多味道鲜美的复合碳水化合物供你选择。以下这些食物，常常能在我的厨房和餐盘中找到：

水果	蔬菜	谷物	豆类	面食
葡萄柚	甘蓝	藜麦	鹰嘴豆	高粱面
番茄	菠菜	糙米	黑豆	蒸粗麦粉
苹果	甘薯	燕麦碎粒	扁豆、斑豆	藜麦面

到底什么是纤维?

说到健康和减肥，人们总会说到纤维——那么我们就来看看，究竟什么是纤维，它有什么功用。

纤维是一种人类无法消化的复合碳水化合物，能在蔬菜、水果和谷物中找到。尽管我们的身体无法分解它们，但食用足够的富含纤维的食物，对我们仍然非常重要，因为这些我们无法消化的东西，能够锻炼我们的消化道，帮助我们排出体内的废物。纤维也能降低我们罹患糖尿病、心脏病、结肠癌等疾病的风险，帮助我们的体重走向正常化，并且控制我们的胆固醇水平。

优质的纤维，并不是装在瓶瓶罐罐中的粉末，也不是被添加到苏打饼或曲奇饼中（或一瓶饮料中）的物质。它们来自天然、美味的食物。当你的饮食中包含各种我们一直在谈论的富含营养的食物时，你肯定能获得足够的纤维。

让人不快的食物

如果食物中所含的纤维不多，冷藏后更容易保持原来的质地。因此，速食食品制造商会将冷藏炸薯条、小馅饼和圆面包等食物中的纤维降至最

低，所以，他们生产的那些食物吃上去都是一模一样的味道。

摄入多少纤维才够呢？据估计，在我们打猎、采集食物的古代，我们大约每天摄入100克纤维。[(8)]而现在，专家推荐年轻的成年女子每天摄入25克纤维——只有那时的1/4（青少年则是26克）。引起我们所摄入的纤维减少的一个原因是，人们食用速食食品和加工食品——因此，为了获得你每日所需的纤维，最好能食用天然食物。况且，大自然也给了我们绝妙的工具——我们的牙齿——来强力启动消化阶段的第一步。随着你的牙齿翻动和嚼碎食物，并在唾液中消化酶的共同作用下，纤维开始分解，这样当食物经过你的其他消化道时，你的身体就能更好地吸收食物中的营养成分。因此，你妈妈说得没错——你永远都应该好好咀嚼食物！

如果你今天早餐吃了燕麦，上午10点左右吃了一个苹果，午餐吃了一碗黑豆汤和一份沙拉，你的纤维目标已经完成了一半。这对你的热量水平也有好处，因为纤维能帮助调节你的血糖，让你的血糖水平保持稳定，而不会让你踏上高血糖或低血糖的过山车之旅——那是摄入经过加工的碳水化合物的后果。

酶类能帮助你的身体构建并分解蛋白质。在消化过程中会用到酶类物质——有趣的是，玛丽·罗奇的《狼吞虎咽》一书中提到，在洗衣粉中也含有酶类，因为它们能“消化”并除去食物渣滓。[(9)]

两种类型的纤维

非水溶性纤维

·**又称为**：纤维素、半纤维素。

·**存在于**：全谷物中，例如燕麦、大麦和小麦；种子和坚果中；蔬菜中，例如绿皮西葫芦和芹菜；水果中，例如葡萄和葡萄干。

·**功用**：由于非水溶性纤维不能被人体吸收，它能帮你扫除消化系统中的食物和废物（就像是你体内的丝瓜络）。我记得有次听人说，花椰菜是大自然赐予人类的清道夫。想起这句话，总能让我会心一笑，因为这是千真万确的！当你的身体把食物加工成营养物质时，花椰菜富含纤维、不会被消化的顶端部分，会将你大肠中的废物一扫而光。真是酷毙了！

水溶性纤维

·**又称为**：果胶、（植物）黏液、车前子和木质素。

·**存在于**：谷物中，例如燕麦；豆类中，例如扁豆和菜豆；水果中，例如苹果和橙子；蔬菜中，例如黄瓜和胡萝卜。

·**功用**：水溶性纤维能被你的身体吸收，它能减缓消化过程，从而令你的身体能最大化地吸收营养物质。如果你吃了一顿高纤维膳食后，感觉饱胀或胀气，那是因为你身体中的细菌在将可溶性脂肪转化成气体。

麸质，到底吃不吃?

这段时间，饭桌上那篮温热松软的面包成了晚宴上的热门话题。许多人都不吃面包了，不是害怕面包中的碳水化合物，而是担心麸质。那么究竟什么是麸质呢?

麸质是“胶质物”的拉丁文，是一种能在小麦和其他谷物中找到的蛋白质，它让面包富有嚼劲。据全谷物协会报道，各种小麦中都含有麸质，包括斯佩尔特小麦、卡姆小麦、法罗小麦、硬质小麦、碾碎的干小麦、粗粒小麦粉。此外，大麦、黑麦、黑小麦中也含有麸质。不含麸质的谷物包括谷粒苋、荞麦、玉米、小米、燕麦、藜麦和大米。

很多人都不吃麸质。有的人不吃麸质，是因为麸质有可能会引起慢性炎症，有的人是因为对麸质过敏，或者患有乳糜泻。麸质过敏会引起消化不良、出疹子、情绪沮丧、关节酸痛等一系列问题。据全国乳糜泻基金会称，有300万美国人患有这一疾病，但其中只有5%的人曾就医确诊。如果你认为自己可能患有麸质过敏症，赶紧去看医生。

让碳水化合物变得可口

如何增进碳水化合物的口感，让它变得可口呢？我在不断寻找新的方法。比如，我个人喜欢鲜味胜过甜味。所以，早上煮燕麦粥时，我没有佐以有甜味的食物，而是做了一个大杂烩：清炒绿皮西葫芦、绿叶羽衣甘蓝，放上蛋白和焦糖洋葱。我在菜上淋上日式酱汁（一种用米醋和柑橘做成的日式调味酱），或者淋上一点儿柠檬汁。这份早餐味道鲜美，还包含了许多我爱吃的食物。为了能在早上吃燕麦粥，

我特意发明了这道菜，因为燕麦粥能提供非常高质量的复合碳水化合物。

我午餐吃的那碗意大利面条，也是按照这样的思路做的。我会把它吃下去，当然，是真的吃下去。但我吃的不是精麦粉做的面条，我做的是全麦面条，或是我最喜欢的藜麦面条，我会炒点菠菜和新鲜的番茄，上面撒上蒜泥或香葱，最后再加点帕尔马干酪和柠檬汁。这样我不但吃到了我想吃的面条，还得到了菠菜、番茄、大蒜和柠檬汁的营养。

我喜欢这种感觉：在我吃下那碗味道鲜美的面条的同时，我吃下去的碳水化合物将给我的身体和大脑提供足够的营养。你也可以用自己爱吃的食物作为原料，创造出你想象中的非凡体验。

CHAPTER 7 | 糖不是营养物质

你喜欢吃甜食吗？如果你和大多数人一样，那就是喜欢了。其实，人类爱吃甜的食物，有生物学方面的原因：甜的东西没有毒。

老派人喜欢吃有甜味的食物，因为我们的祖先们早就明白，如果某种食物是甜的，那就证明是安全的，可以放心食用。有无甜味是一种植物能否食用的标志（许多对人类有毒性的食物都是苦味的）。此外，甜味还意味着，这种植物的葡萄糖含量很高，它能给我们提供大量能量。这是人类一种自然的反应，因为婴儿喜欢吃甜的食物。当父母想丰富一下婴儿的饮食时，一般来说，他们得把新的食物拿给小宝贝10次以上[(10)]，小宝贝才愿意接受它。但是如果新的食物是甜的，小宝贝只要尝一口，就立马接受了。有可能吃完后，还会想要更多！

是的，没错，人类喜爱有甜味的食物，这种喜爱是发自自然、不掺杂质的——在你说到杏子、樱桃、西瓜和哈密瓜时，就怀着这样的喜爱之情。水果中含有的果糖，是一种健康的糖分——如果你吃下的是整个水果（通常包括果皮）的话，你就吃下了水果中的纤维素、维生素和矿物质。但如果把糖分从甜味水果中提取出来，添加到其他的食物（比如面包和燕麦）中，你就无法得到任何营养。因为那样的糖分只是一种添加糖，除了空热量外，它什么都不能提供给你。

牙医讨厌糖，因为糖会腐蚀牙齿。医生告诫人们要小心糖，因为糖会引起肥胖。幼儿园老师害怕糖，因为糖会让孩子们过度兴奋。其实你该好好想想，你吃了多少糖？你该吃多少糖？我个人的观点：你应该和糖断绝关系，马上！

不过在我继续写下去之前，有件事要向你们坦白。说真的，让我将它公之于众可不是件小事，因为大多数人可不是那么想的。

白纸黑字，我现在已经无法收回我的话了。我只好说出来：我不喜欢吃糖。

我真的不喜欢。甜的东西不能让我吃了还想再吃。咸的、脂肪多的、油腻的东西，我会吃了还想吃。可是甜的东西，我真的不喜欢吃。

我终于说出来了，说出来的感觉真好。一直以来，当我客客气气地拒绝别人递给我的甜食时，大家都会用难以置信的眼神看着我：

“就连这么好吃的糖果也不吃？”

“不吃，真不好意思，我不喜欢吃糖果。”

“吃点覆盆子果酱吗？”

不了，谢谢，除非你把果酱涂在一块咸饼干上，或者撒在凝脂奶油上，或者你能把它变回覆盆子，那我就一把把地大嚼特嚼了。“连冰激凌也不吃吗？”他们会问我。好吧，被你逮住了——我的确喜欢吃冰激凌，但是只有在冰激凌中有可口的原料——比如咸焦糖时，我才喜欢吃。

现在你知道了我的秘密：我不喜欢甜食。而且，我越了解糖的危害，就越为自己不爱吃甜食感到幸运。

因为吃糖是一个坏习惯——我见过一些朋友深受其害，有的对甜食上瘾，有的罹患糖尿病，有的腰腹部多了15磅（约6.8千克）赘肉，

他们总是说，很想摆脱这些赘肉。我越了解这些，就越觉得，我天生不爱吃糖，很有可能就是我的健康支柱。

现在你知道了：我不喜欢甜食。而且，我越了解糖的危害，就越为自己不爱吃甜食感到幸运。

糖，无处不在的糖

糖有许多种：水果和蔬菜中的糖分、咖啡屋中随处可见的小包方糖……这些糖可不是同一码事！我在下面列出了一些常见的糖，有的是天然存在的，有的是人工制成的（就是包装食品中的添加糖）：

葡萄糖：葡萄糖存在于你塞入嘴中的几乎一切食物中，包括水果、蔬菜、曲奇饼、蛋糕、糖果，等等。早餐你吃的燕麦粥中有糖，奶酪中也有糖的踪影。关于葡萄糖，我们已经做了不少讨论了，但是下文中我们还要继续讨论它。因为葡萄糖是食物中含量最广的糖类，而且，一切有机体都将葡萄糖作为能量的来源，包括我们人类。当你摄入复合碳水化合物后，你的身体就把那些天然的食物，转化成了你赖以生存的葡萄糖。

果糖：果糖是水果中的糖分。当你吃下既含有果糖，也富含纤维的水果时，你的身体就会吸收果糖，让果糖为你提供能量；而纤维能减慢食物消化的速度，避免果糖让你的系统负担过重。所以我吃水果，我一直都吃苹果。水果是大自然的能量传递系统——大自然将美好的甜味打包在一个能给我们提供营养的配方中，传递给我们。

蔗糖：绝大多数人会撒入咖啡中的那一小罐精细白糖，就是蔗糖。红糖、蜂蜜、枫糖、糖浆中也含有蔗糖。蔗糖其实是葡萄糖和果糖的混合物。当你在食物中添加蔗糖时，你就给食物添加了甜味，甜味有可能会增强食物原来的味道，也可能会遮盖食物原来的味道。但你在增加甜味的同时，也增加了热量，加重了消化系统的负担。此外，研究还表明，在你摄入蔗糖时[(11)]，蔗糖会绕过那些提醒你已经吃饱的激素，也就是说，你会在不知不觉中过度饱食。

胰岛素和糖的关系

胰岛素是一种激素，它能帮助你的身体将葡萄糖输送到你的细胞中。随着你吃下食物，糖分进入你的血液中，你的胰腺分泌出胰岛素，它将血液中的葡萄糖输送到你的细胞中，从而调节你的血糖。在你吃下大量的糖后，为了产生大量的胰岛素，你的胰腺被迫进入超负荷的工作状态。如果你经常性地食糖过量，胰岛素就会持续处于高水平，这将会导致一种叫作“抗胰岛素性”的情况发生。一旦产生了抗胰岛素性，你的细胞就会对你体内存在的胰岛素减少响应度。其后果是，它们需要更多的胰岛素来吸收血液中的葡萄糖。于是你的胰腺一次又一次地分泌出更多的胰岛素。抗胰岛素性会让心脏病加重，它也是2型糖尿病的先兆。

糖是怎样形成的

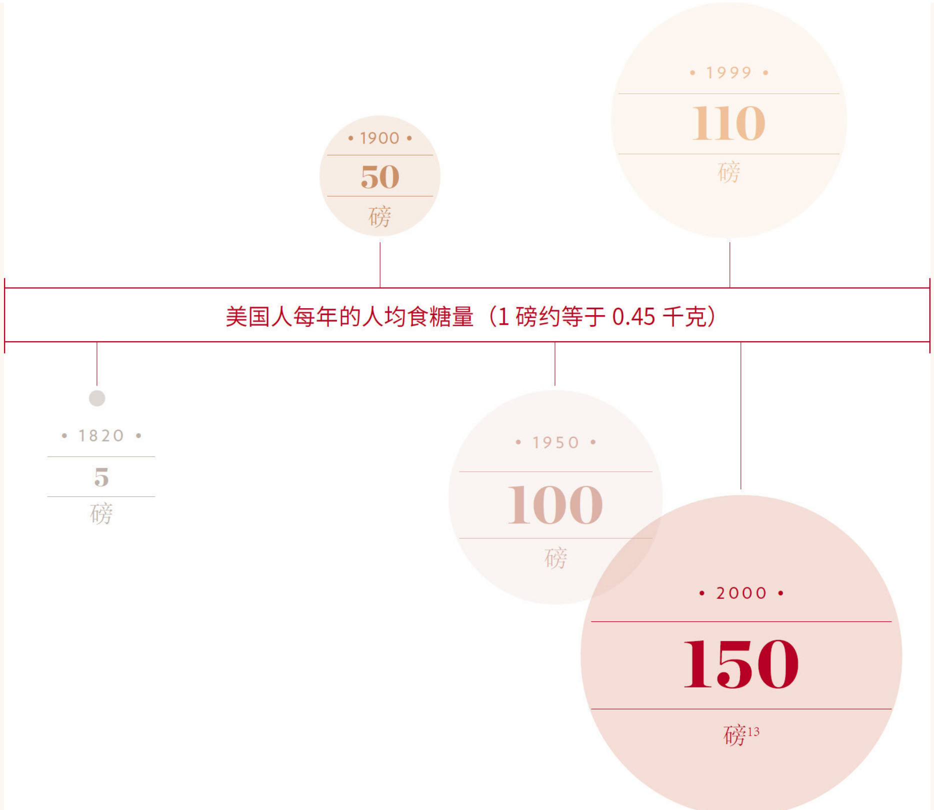
纯白色的、颗粒状的、容易撒出的白糖来自两种植物：甘蔗或甜菜。天然的甘蔗——那种修长、厚硬的茎秆，你得花点工夫才能吃到

口中——是很好吃的。当你削去甘蔗的硬皮后，你会发现，里面有一种你咬不下来的耐嚼的纤维，你能从这种纤维中吮吸出甘甜的汁水。甜菜外表类似白色的根状物，它生长在地下。

美国人和糖的虐恋

在过去的两百年间，美国人对糖可谓一往情深，结果却被害得很惨。食用添加糖让你的体重增加，让你的肚子中积累更多的脂肪。添加糖悄悄绕过你的天然激素系统，让你不知道自己已经吃饱，引诱你过度饱食。它欺骗你的大脑，让你的大脑以为你还饿着，还需要吃下更多东西。它引你走向肥胖、心脏病和糖尿病。

下面这些数字触目惊心！[(12)]



(13)

这两种植物和餐桌上的白糖还相去甚远。白糖是将它们经过一轮接着一轮的加工后，形成的最终成品。先将从植物中榨取的汁水煮成糖浆，糖浆经过蒸发后形成了结晶体，将结晶体放在离心机中旋转，榨出其中的水分，留下颜色更浅的结晶。然后将这个过程重复两次：煮沸、蒸发、结晶、旋转。糖蜜——一种用于烹饪和烘焙的、颜色极深的、浓稠的、甜蜜的糖浆——就是将蔗糖汁煮沸、结晶后形成的，或者将甜菜放在离心机中旋转后形成的。粗糖（分离砂糖）的加工程序比精绵白糖少一轮次，因此它还保留了一点糖蜜的颜色。但它并非完全天然，因为粗糖也至少经过了两轮的煮沸、结晶和旋转！[(14)]

其实并不甜蜜

我们都见过咖啡店那些颜色花哨的糖包，那些并非真正的糖，尽管看上去酷似真糖。如果你想戒除吃糖的习惯，可别一不小心又坠入了新的坏习惯中：用这些没有营养的甜味剂代替真正的糖。你可千万别这样做。一些没有营养的甜味剂、人工甜味剂和低卡路里的甜味剂常常被添加到无糖汽水、低脂酸奶、无糖糖果等食品中，它们在不增加食物热量的同时，增添了食物的甜味。

我想说，别吃这些东西。训练你的味蕾，让它们学会欣赏天然水果中的那种清甜，这样能让你的身体保持健康，并且让你享受到食物的原汁原味。此外，这些甜味剂无法否认它们自己的真实身份：它们是人工甜味剂，它们是鱼目混珠的假冒品，因为它们包含大量的化学成分。也许这些化学成分很久之前也来源于自然界，但它们早已脱离了自然。如果你真的想吃甜的东西，觉得水果不能满足你，那么我宁可看到你食用精绵白糖，而不是这些人造的仿冒产品。

炎症有多危险

或许你听别人谈论过，炎症对你的长期健康有多危险。其实炎症有两种——一种对你的身体有益，另一种才是害人的、危险的。当你割破皮肤或咽喉疼痛时，急性炎症就产生了——肌肤红肿就是急性炎症的一种表现，这是你的免疫系统做出反应并保护你，这样的反应能够拯救你的生命。你的免疫系统就像是你身体中的警卫队，当它感觉到入侵者的存在时，就会派遣出一支白血球

军队，前往被侵犯的领地，奋勇杀敌，保护你不被侵害。这种保护性的炎症反应能够保证你的小刀伤不会演变成受感染的伤口。

另一种炎症是慢性炎症，许多医生都认为，慢性炎症创造了一种让许多疾病——包括肥胖症、糖尿病、心脏病这些我们一直在谈论的疾病，还有抑郁症、癌症——能够迅猛发展的环境。慢性炎症和食用加工食品、添加糖、缺乏体育锻炼有关。

经常性的、强度中等的体育活动能够增强你的免疫系统，保护你不受感冒和其他疾病的困扰。密集性的体育活动有时会激起一种导致慢性炎症的免疫反应（我们将在第20章中深入探讨）。你该如何保护自己、不让慢性炎症上身呢？

·**从沙发上站起来**。研究发现，久坐不动——尤其是女性——会让一些标志感染的生物标记物（一些分子，它们的存在说明你很有可能罹患疾病）增多。[(15)]

·**多吃水果和蔬菜**。特别是那些富含维生素C和β-胡萝卜素的蔬果。这些富含抗氧化剂的营养物质，能够帮你的身体将应激反应降到最低。

·**增加Omega-3脂肪酸的摄入量**。每周吃几次鱼。在你的早餐燕麦片中加上几颗核桃仁、午餐的沙拉中放上几片鳄梨。

·**保持充足的睡眠**。缺乏睡眠会导致更多的炎症。每晚争取睡足7到9个小时。

·**避免多余的体重，尤其是腹部的赘肉**。和人体内的其他脂肪相比，腹部的赘肉和过量的炎症更有关联。

·**在压力较大时，调整锻炼计划**。高强度、长时间的锻炼有可能会起到反作用，导致运动过度，其特征就是发生大量炎症。中等强度的锻炼，比如骑一小时自行车，会好得多，能真正帮你控制炎症。

·**保持乐观的心态**。减压对预防炎症也很重要。

别对高果糖玉米糖浆掉以轻心

现在我们知道了加工糖的危害，再来聊一聊高果糖玉米糖浆。它来自玉米。玉米——你很可能知道——是甜的，但不是特别甜。那么玉米是如何变成了这种黏糊糊的东西——这种过去数十年间，加工商一直在卖力向我们推销的东西?

让我们从20世纪70年代说起，那时，食品加工商希望在制作加工食品和饮料时，能够节省一点原料成本。既然美国种植了大量玉米，那么用玉米作为糖分的来源，就很有经济价值。于是食品制造商就发明了高果糖玉米糖浆，一种含有类固醇的玉米糖浆。

在过去30年间，高果糖玉米糖浆的产量和食用量急剧增长，这种情况引起了媒体的广泛关注。因为人们注意到，高果糖玉米糖浆的急剧增多和美国肥胖人群的快速增长是同步发生的。我的观点是，你要记住，如果长期食用添加糖——包括食糖（蔗糖）、高果糖玉米糖浆、枫糖和蜂蜜在内的一切添加糖，都将对你的身体造成损害。

阅读食品标签

如果你想远离添加糖，不想被添加糖牵着鼻子走，你得学会查看食品标签上的“营养成分”栏。你会看到上面列出了“总含糖量”，不过如果这种食品中包含了添加糖，那么光看“总含糖量”还不够，其原因在于：“总含糖量”将食品中包含的一切糖类物质计算在内。因此，如果这种食品中不包含来自水果或牛奶的天然糖分，那么食品标签上列出的“总含糖量”就是添加糖的总含量。但如果你看的是水果制品或奶制品的标签——比如苹果汁或酸奶的标签，那么“营养成分”栏中所标出的，就是天然糖和添加糖的总含量。

要注意的是，食品制造商常常试图通过标注出形形色色的糖，隐瞒食品的真正含糖量。他们想掩盖一个事实：那些东西的主要成分其实就是糖，它们是糖的变体。

以下是糖的几种变体，看到它们你该多加小心：[16]

龙舌兰蜜	浓缩甘蔗汁	麦芽糖
红糖	果糖	麦芽糖浆
甘蔗结晶	浓缩果汁	糖蜜
甘蔗糖	葡萄糖	粗糖
玉米甜味剂	高果糖玉米糖浆	蔗糖
玉米糖浆	蜂蜜	糖浆
结晶果糖	转化糖	乳糖
右旋糖		

添加糖是如何积少成多的

选择一些听上去很健康的食物，比如沙拉、水果和酸奶，通常是个好主意。但你得知道，这些食物其实并没有那么健康。添加糖能把一些天然健康的食品，变得不再天然健康。举例来说，天然的纯酸奶含有17克糖，这并无大碍，因为酸奶中的糖来自天然的乳糖。但如果你喝的是添加了水果的酸奶，那么其中往往含有添加糖，并且含糖量有可能高达47克——其中有30克是添加糖。如果你喝纯酸奶，再吃一把蓝莓，那么你不但品尝了水果和酸奶，还能享受到不含添加糖的自然甘甜美味——这是多么好的事啊！下面我再举几个添加糖如何积少成多的例子。

食物品名	所含天然物质的含糖量	放入添加糖后的含糖量
沙拉酱（1汤匙）	油和醋0.5克	千岛酱2.5克
酸奶（1杯）	纯酸奶17克	水果酸奶47克
饮料（1杯）	淡水0克	佳得乐13克
速溶燕麦片（1包）	纯燕麦0.5克	醇香提子燕麦片15克
花生酱（2汤匙）	天然花生2克	四季宝花生酱4克

如何避免添加糖

我相信，只要有心为之，我们就一定能够避免自己摄入添加糖。除非我们为了满足口舌之欲，而选择沉湎于那些令人堕落的甜食。以下几条可以帮助你战胜爱吃甜食的坏习惯：

·**少放一点儿糖**。别再大把大把地把糖撒在你食用或烹饪的食物上了，比如麦片、燕麦、咖啡和茶中。

·**别喝加糖的饮料**。别喝就好！一瓶550毫升的运动饮料或加糖饮料中含有大约7茶匙的添加糖。

·**自己学会调味**。学会使用肉桂皮、肉蔻、香草、小肉蔻这些香料和调料，来增加食物的甜味和口感，这样你就不需要放糖了。将一个苹果切片，并撒上小肉蔻，它的美味将让你惊讶。

·**选择水果而非糖果**。你有没有注意到，大多数糖果都被设计成了水果的颜色、水果的味道？大体上说，糖果就是假冒的水果，糖果希望自己能变成水果，所以竭尽全力让自己闻上去、吃起来像水果。我是认真的：当季的橙子就像糖果一样甜，而且比棒棒糖更有橙子的味道，因为它本来就是橙子。

·**小心鱼目混珠**。要警惕那些通常含有添加糖的坏家伙。也许它们吃上去并不甜，但这并不意味着它们没有添加玉米糖浆和其他添加糖，比如下面这些食品：

番茄酱	麦片	烤肉调味酱
椒盐卷饼	高蛋白恢复棒	酸奶
传统的果仁奶油	运动饮料	沙拉酱
谷物棒	速溶燕麦片	格兰诺拉麦片
意大利面酱		

我喜欢吃水果，但我永远不会在绿茶中添上哪怕一匙白糖、红糖或龙舌兰蜜。没错，我喜欢绿茶的原味，但更重要的是，这一匙糖并

没有表面看上去那么无害。

如果没有纤维减缓消化的过程，糖就会一下涌入血液中。你的身体对此做出的反应是：分泌胰岛素，帮助细胞吸收葡萄糖，以用作能量。当你吃下一堆糖果后，你能感觉到这一细胞活动的过程——然后你就会觉得精力衰退，你就会犯困想睡觉，并且你的情绪将产生波动，你将怀疑自己的人生经历。此外，你会胃痛，让你对刚才的暴饮暴食后悔不已。

摄入多少糖会过量呢？不同的饮食方案给出了不同的答案。美国心脏协会建议，女性每日摄入的添加糖，不应超过6茶匙。要知道：一瓶600毫升的碳酸饮料中，就含有将近12茶匙的糖。

你问我有什么对策，每过一段时间，我会和朋友们一起享用甜食。但在平时的每一天，水果就是我唯一的甜点。

CHAPTER 8 蛋白质就是力量

一说起蛋白质，我就想起了烤肉、古巴大餐，还有我最喜欢的小吃——藜麦、小扁豆和糙米。我喜欢在晚饭时吃上一只美味的烤鸡，或者早餐时吃也行！至于午餐，来一条清淡、鲜美的烤鱼或许不错……我也爱在炉子上炖一锅黑豆，黑豆用来做玉米卷饼口感绝佳，黑豆配上糙米吃味道也不错。事实上，我喜欢吃各种豆子，当然也包括各种颜色的扁豆——任何人只要来过我家就知道这个。还有，所有来我家吃过早餐的朋友都知道，我一定为他们准备了鸡蛋——炒鸡蛋、荷包蛋、单面煎蛋、菜肉馅煎蛋饼……各式各样的鸡蛋，只要你能想得出。总之我一定会给客人上鸡蛋！

蛋白质和植物

植物也需要蛋白质。植物必须从土壤中吸收氮，才能合成蛋白质（尽管空气中有80%是氮气，但植物无法直接吸收空气中的氮气）。蛋白质对植物非常重要，部分原因是：蛋白质能给植物的茎秆提供支撑，这样植物才能向着阳光生长[(17)]，并获得它们所需的葡萄糖。

“蛋白质”这个词的词源意义是“头等重要”——所以蛋白质当然对我们的身体很重要。蛋白质是由氨基酸组成的，氨基酸和蛋白质对我们的身体至关重要，因此人们常常把它们称为“生命的基石”。

了解氨基酸

当你摄入蛋白质后，你的身体会将蛋白质分解成最小的组件——氨基酸。氨基酸是一些分子，它能创建并修复你体内的所有细胞，包括你的DNA。在究竟存在多少种氨基酸这个问题上，科学家们莫衷一是，但他们普遍认为，大约有20种氨基酸联合形成了蛋白质。作为一名成年女性，你的身体能够生成其中的将近2/3，非常不错了，但不幸的是，2/3还远远不够。有8种人体必需的氨基酸，我们必须从营养物质中获得。你的身体每天都需要获得这8种氨基酸，才能让你保持健康。

我们先前已经讨论过，在你摄入碳水化合物和脂肪时，你的身体能够将多余的碳水化合物和脂肪储存起来，以备日后使用（无论你喜不喜欢）。蛋白质可不是那么回事儿，蛋白质无法在人体中存储。因此摄入蛋白质的最佳方法，并不是在一天的最后坐下来，像野人一样吃上一大块肉，而是在全天中均匀地摄入少量的氨基酸。这样，氨基酸能随时供你的身体使用。[(18)]

关于补充剂的内部消息

或许对于那些希望能迅速形成肌肉、修复肌肉的运动员来说，蛋白质补充剂是挺时髦的。但大多数健康人群——哪怕是素食主义者——都不需要补充蛋白质。凯瑟琳·伍尔夫是纽约大学斯坦哈特营养学院的教授，她建议女性全天候均匀地摄入蛋白质。“如果你摄入了多种富含蛋白质的食物，你就不太可能再需要额外补充蛋白质了。”她说。

多少蛋白质才够

人们谈起营养问题时，几乎每个人都在说，要得到足够的蛋白质。那么究竟多少才足够呢?

大体上，你每日摄入的热量中，应该有35%左右来自蛋白质，这意味着：在你早餐、午餐和晚餐的餐盘中，应该有1/3的成分是优质的蛋白质。儿童、青少年和孕妇需要的量更多，因为蛋白质能促进生长发育。对我们其余人来说，摄入充足的蛋白质，能够保证我们形成并保有：我们的肌肉和骨骼、维持健康所需的免疫抗体、影响我们情绪的激素、消化吸收必需的酶类物质。如果没有蛋白质，你就无法和别人约会进餐、坠入爱河、用你的手臂钩住他的脖子，甚至无法在你们亲吻时，感到自己的心在怦怦直跳！

具体到个人，我们每人所需的蛋白质会略有不同，因为人体对蛋白质的需求量，取决于我们的体重和我们所从事的活动。毕竟，并不存在一个放之四海而皆准的公式，因为每个人的体重和细胞数量都是不同的。而且，如果你特别活跃、喜欢运动——比如你正为参加马拉松比赛而进行训练——那么你的身体就在不断地生成并修复肌肉，因此你当然比那些每周只跑几次步、每次跑三公里的人，需要更多的蛋白质。

总的来说，你的运动量越大、你进行的力量训练越多、你的体重越重，你需要的蛋白质就越多，这样才能保持你的体形，并让你的身体得到修复。

下面的表格将告诉你，根据你的运动量和体重，你该摄入多少蛋白质：

如果你的运动量较小

如果你的健身习惯是：每周跑步2次、每次跑30分钟，再加上练瑜伽1个小时、举重半小时，也就是说，你每周的运动量是2.5小时，那么你属于运动量较小的一类。无论你是每周运动5次每次30分钟，还是每周运动3次每次50分钟，只要你每周的锻炼时间在两个半小时左右，你就属于这一类。(19)

你的体重（1磅约等于0.45千克）	你每日的蛋白质需求量
100磅	36克
115磅	42克
130磅	47克
145磅	53克
160磅	58克
175磅	64克

如果你的运动量较大

运动量较大是指：你每周锻炼的时间在5个小时左右，可以是每周运动5次每次1个小时，或每周运动6次每次50分钟。你得记住：如果你的运动强度更

大，你的力量训练更多，你就需要从你的膳食中获取更多的蛋白质。

以下的数据并非一成不变。如果你接受的是正规训练，你可以和你的教练、医生聊聊，确定你需要摄入多少蛋白质。

你的体重（1磅约等于0.45千克）	你每日的蛋白质需求量
100磅	55～57克
115磅	63～89克
130磅	71～100克
145磅	79～112克
160磅	87～124克
175磅	95～135克

将数字转化到膳食中

如果你的运动量较小、你的体重为130磅（约59千克），那么根据上图，你每天大约需要摄入47克蛋白质。

应该这样处理这个数字：先将它除以3。由于你摄入的蛋白质应该均匀分布在一天中，你每餐大约需要摄入15克蛋白质。看看下面的例子，也许你可以这样安排一天的膳食，来满足你的蛋白质需求。

早餐：如果你早餐吃两个鸡蛋的蛋白和一个蛋黄、半盎司（约14克）磨碎的乳酪，就差不多获得15克蛋白质了。

午餐：如果你的午餐是一份沙拉，其中包含：半杯鹰嘴豆、半杯糙米、羽衣甘蓝、番茄、黄瓜、荷兰芹和柠檬汁，你就差不多得到了11克蛋白质。

点心：午餐后几个小时，吃一把杏仁，这样就增加了7克蛋白质。也就是说，到下午3时左右，你已摄入了33克蛋白质。

晚餐：在你的盘子里装上2盎司（约57克）鲑鱼、一份菠菜扁豆沙拉，就达到47克蛋白质了。

如果我想知道我到底将获得多少蛋白质，我会查看食品上的标签，或者上网查询我所摄入食物的蛋白质含量。但老实说，如果你有意识地、经常性地摄入蛋白质，那么过一段时间之后，你无须多想，就会自然而然地知道，你每餐摄入的蛋白质是否适量。

获取你所需的蛋白质！

你很幸运，许多食物中都包含蛋白质，将这些食物纳入你的一日三餐和点心中，并不是什么困难的事。下表列出了常见蛋白质来源中的蛋白质含量。你将很快发现，让含有蛋白质的健康食物伴随你的每一天，是多么轻而易举的事情。

食物品名	食用分量	所含蛋白质
火鸡胸肉	3盎司（约85克）	26克

三文鱼	3盎司	22克
不带皮的鸡肉	3盎司	21克
绞碎的牛肉	3盎司	21克
金枪鱼	3盎司	20克
低脂白干酪	1/2杯	13克
冷冻青豆	1杯	12克
希腊酸奶	2/3杯	11克
不含肉类的蔬菜或大豆汉堡	1块（70克）	11克
豆腐	1/2杯	10克
熟扁豆	1/2杯	9克
生杏仁	1/4杯	7克
低脂（1%）牛奶	1杯	8克
花生酱	2汤匙	8克
奶酪（切达干酪、科尔比干酪、布里干酪、蓝纹干酪、	1盎司（约28克）	7克

蒙特利杰克乳酪、瑞士奶酪）		
熟意粉	1杯	7克
熟黑豆	1/2杯	7克
蛋	1个大的	6克
法兰克福牛肉香肠	1根	6克
熟藜麦	1/2杯	4克
熟西蓝花	1/2杯	3克
煮熟的白米或糙米	1/2杯	3克
煮熟的粗麦粉	1/2杯	3克
全麦面包	1片（1盎司）	3克
熟燕麦	1/2杯	3克

完善你的蛋白质

我们说的完善蛋白质，是指储备足够的氨基酸，这样你的身体就能将这些氨基酸用在任何需要的地方。你能从动物源的食物和植物源的食物中得到蛋白质。你所摄入的一切蛋白质，无论来自何处，都将被分解成氨基酸。你的身体将利用这些氨基酸来形成肌肉、生成酶类

物质或激素。但这些过程需要很多不同种类的氨基酸，如果缺少了其中任何一种，整个运作过程就瘫痪了。如果你摄入了完善的蛋白质，就为你的身体提供了它需要的所有氨基酸。

动物蛋白非常棒，因为它们是完善蛋白质的来源，包括瘦红肉、禽类、鱼、牛奶和奶酪。植物也是很好的蛋白质来源，因为它们本身含有氨基酸，但不同的植物所含有的氨基酸集群不同。如果你把植物正确地搭配在一起，就能组合形成完善蛋白质。比如，将豆子或其他蔬菜搭配谷类（比如藜麦或糙米），就是完善蛋白质的来源。下表中列出了更多完善的植物蛋白的样本。

一份全球氨基酸自助餐

数百年来，在美国和世界各地的饮食文化中，植物蛋白和谷类都被搭配成了鲜美的食物，或许这就叫对营养的直觉……这些简单的组合，能让植物蛋白发挥最大的功效。

·**玉米卷饼**：将玉米饼和大豆搭配在一起的一种墨西哥食物。

·**豆子煮玉米**：土著印第安人将玉米和豆子组合在一起。

·**寿司**：日本人将米饭和大豆搭配在一起。

·**花生汤**：西非饮食文化中把大米饭和花生搭配在一起。

·**法式红豆米饭**：红豆米饭是新奥尔良餐馆的周一特色菜。

·**达尔**：一种印度食物，铺在米饭上的扁豆。

·香汁莲子豆：印度菜，和米饭一起食用的鹰嘴豆。

·叙利亚炖汤：含有扁豆和米饭。

·红豆饭：哥斯达黎加的早餐开胃菜，含有米饭和豆子。

一种不可思议的食用蛋白

鸡蛋是我个人最喜欢的蛋白质来源。

很多人担心自己吃下了太多鸡蛋，因为他们听说，鸡蛋中的胆固醇很高。好吧，可事实是：蛋白是纯粹的蛋白质。蛋黄中含有脂肪（和一些胆固醇）以及一切营养物质。我的意思是，你可以想象一下：鸡蛋怎么会变成小鸡呢？多亏了蛋黄中的营养物质，一个细胞才变成了一只小鸡。只要你的医生没有因为你的胆固醇太高了而建议你别再吃鸡蛋，就别害怕这平价又易得的蛋白质！如果你原本就吃鸡蛋，记得吃下一些蛋白，这样你就不会摄入太多的蛋黄了。

在我想吃煎蛋卷时，我会在每三个鸡蛋中放入一个蛋黄。这样，我既能享受到蛋黄的美味，又能得到其中的营养，还能获得额外的蛋白质。可以再加上一点羽衣甘蓝和帕尔马干酪，配上藜麦……真美味！这就是一份富含蛋白质的完美午餐或晚餐。

蛋白质能量包

我喜欢富含蛋白质的食物，因为它们风味绝佳、味道鲜美；因为蛋白质能帮助我的身体完成许多事情。我每次做举重、屈体和俯卧撑练习，我每次去接侄女，我每次把箱子提上楼，或者帮别人提沉重的包裹，靠的都是蛋白质。我在一天之中摄入的蛋白质，给我的身体提供了宝贵的资源，我的身体需要这些资源来照顾好我的骨骼和肌肉，并给我提供支持，这样我才能支持自己并支持我周围的人。

我希望自己尽可能地强壮、尽可能地健康、尽可能地能干。因为能干是我最渴望得到的。我确保自己每天摄入各种不同来源的蛋白质，包括早餐中的蛋黄、午餐中的糙米和豆子、晚餐中我最爱的全麦藜麦，还有鸡肉或鱼。因为蛋白质中包含着能让我的身体生长并得到修复的成分。蛋白质滋养着我的身体。

蛋白质是我力量的源泉。

CHAPTER 9 | 脂肪必不可少

啊，脂肪！我和别人一样喜欢脂肪，说不定比别人更喜欢。美味的、可心的、滋养我的、让我饱足的脂肪！脂肪给我们带来了那么多的快乐，脂肪让一日三餐变得那么柔滑和肥美。世界上有许多种对我们有益的脂肪，这对我们而言真是个好消息！事实上，鉴于脂肪对我们如此大有裨益，在我们摄入的总热量中，脂肪应该占20%～35%的比例。

我指的是人体必需的脂肪酸，亲爱的。脂肪酸让我们的头发和皮肤丰盈亮泽，脂肪酸支持我们多种脏器的各种功能（尤其是大脑和肝脏的功能）。脂肪酸也是我们从植物中吸取的维生素和矿物质的护航者，如果没有脂肪酸那绅士般的伴随，部分维生素和矿物质就对我们的细胞毫无用处了。这些人体必需的脂肪酸，对我们的身体健康至关重要。

当然，也有一些脂肪，对我们不是那么有益，包括来自动物蛋白源和动物产品（比如牛奶）中的脂肪，还有反式脂肪这样让人闻之色变的脂肪。反式脂肪是一种用化学方法加工出来的脂肪，是食品行业为了延长食品的保质期而发明出来的东西（稍后我们将进行更详细的讨论）。但现在，让我们把焦点放在那些我们钟爱的脂肪上。别忘了，适量的脂肪是你的饮食中必不可少的！它会为你提供能量。它会为你提供一些重要的营养物质，比如维生素A、维生素D和维生素E。

哇，脂肪！

一匙脂肪帮你吸收维生素

在我们吃下了动植物中的维生素时，我们的身体以不同的方式吸收和利用它们。有的维生素是水溶性的，这就意味着它们能溶解在水中，但是人体无法长时间地保留它们。B族维生素和维生素C就属于水溶性维生素。

其他一些维生素是脂溶性的，也就是说，只有在存在脂肪的环境中，它们才能被溶解和消化。想想橄榄油拌芝麻菜，或新鲜的马苏里拉奶酪配番茄。脂溶性维生素能被储存好几个星期或好几个月。维生素A、维生素D、维生素E和维生素K都是脂溶性维生素。

重新和脂肪做朋友

自从20世纪80年代后，脂肪一直背负着坏名声。如果你现在20多岁，那就是说，在你的性格形成期，在你正在吸收关于健康和营养的知识并了解你该如何选择食物时，你周围的世界给脂肪安上了干草叉和尾巴，将它打扮成了一个执意要毁灭你的魔鬼（至少这个魔鬼会害你穿不了紧身牛仔裤）。这样把脂肪妖魔化不但误人子弟，还会导致一个让人意想不到的后果：让那些真正不良的、肥腻的脂肪（比如奶酪蛋糕、冰激凌或芝士薯条）变得格外有诱惑力——这些东西你就算再想吃，也绝对不能碰。

所以，让我们先来澄清一下，到底什么是脂肪，平息关于脂肪的争议。首先，我要告诉你关于脂肪的五个铁一般的事实，以及为什么脂肪对你有益。

·脂肪能增添食物的风味和质地，让你的盘子尖叫。

·脂肪保护你的皮肤，避免皮肤变得干燥和起鳞屑。

·脂肪帮助你的身体吸收维生素。

·脂肪为你全天候提供养料。

·脂肪能强化你的脑力。

关于脂肪，你必须记住关键的两点是：第一，你必须选对所摄入脂肪的种类；第二，你必须了解，你吃下了多少脂肪。在脂肪摄入量这个问题上，节制才是王道。当你摄入的脂肪比推荐的多时，你罹患心脏病和肥胖症的风险将会增加。因为和蛋白质、碳水化合物相比，脂肪更为能量密集，一点点脂肪就能大显身手。所以就像生活中其他的东西一样，即使再好，如果拥有的太多了，那就过犹不及。

我们喜欢的脂肪

谈到选择脂肪，你应该选择不饱和脂肪。不饱和脂肪在室温下呈液态，和其他营养物质一样，你的身体需要这些脂肪，而且你的身体无法创造它们。因此必须从你吃下去的食物中得到它们，这点非常关键！

不饱和脂肪有两类：多元不饱和脂肪和单一不饱和脂肪。多元不饱和脂肪主要存在于植物油中（比如红花籽油、芝麻油、大豆油、玉米油和葵花子油）和坚果、种子中。这类脂肪对人体有许多好处，从保护你的肌肉到帮助血液凝固不一而足。[20]

单一不饱和脂肪能在橄榄油、芥花油、花生油、鳄梨和坚果等食物中找到。这类脂肪对你的血胆固醇水平、胰岛素和血糖调节大有裨益。[(21)]

你或许听说过Omega-3脂肪酸，这是一种人体必需的脂肪酸。Omega-3脂肪酸属于不饱和脂肪酸，通常能在深海多脂鱼类（比如三文鱼、金枪鱼和马鲛鱼）和几种植物性食物中找到它们（参见下面的表格）。你可以相信那些铺天盖地的大肆宣传：没错，它们是超级明星！它们能保护你远离心脏病和老年痴呆症，大幅提升你的脑力……在你能选择的脂肪中，Omega-3脂肪酸的确是为数不多的最佳选择之一！

给素食主义者的Omega-3

Omega-3族脂肪酸包含三种脂肪酸：ALA（亚油酸）、EPA（二十碳五烯酸）和DHA（二十二碳六烯酸）。

·脂类鱼和鱼油产品包含EPA和DHA，但这些食物，可能不适合严格素食主义者或蛋奶素食主义者食用。

·含有Omega-3的植物性食物包括碾碎的亚麻籽、核桃仁、大豆、大豆油、芥花油和海藻。

和那些必需氨基酸一样，人体无法合成这些必需脂肪酸，但没有它们我们无法生存，因此我们必须从食物中摄取它们。

我们应该限制的脂肪

在我们选择摄入的脂肪时，我们应该限制饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇的摄入。这类脂肪威胁着动脉的健康。它们通常能在速食食品、加工食品和奶制品中找到，比如黄油、奶酪、牛奶、肉类产品、椰子油、棕榈仁油（存在于许多加工甜食中）。饱和脂肪大约有24种，但并非其中每一种都对你的身体有害。比如说，椰子油中含有饱和脂肪，但它也能提升你体内“良性的”胆固醇水平和甲状腺功能。[22]

如果说我也有对饱和脂肪欲罢不能的时候，那通常是我在享用古巴猪肉或真正味美的汉堡时。但我不是每天都那样吃的。那么速食汉堡包这种东西呢？好吧，我偶尔也会嘴馋得忍不住，向美味屈服让步。我会要最小个的汉堡包、最小份的炸薯条，享受片刻的美味。但我总会在之后的30分钟内明白过来：我得好好照顾照顾我那可怜的肠胃，为了让嘴巴舒服舒服、怀旧一下，我的肠胃得吃苦受罪了。但这并不是我经常干的事。如果我想吃汉堡包，我会选择自己做，或去餐馆，或去汉堡包连锁店，这些地方的汉堡包，一般是采用新鲜原料做成的。优质的新鲜肉类和奶酪，还是能给你的身体提供一些营养的，但是速食食品只能给你空热量。

说到天然和人工，反式脂肪中没有任何天然成分。反式脂肪就是人造脂肪，对人体毫无好处。一切的天然食品过了一定时间都会腐败变质，所以食品制造商想出了一种办法，他们发明了一种能够让食品连续一个月保持“新鲜”的脂肪。大体来说，他们在植物油中添加氢分子，创造了这种耐储存的脂肪。人造奶油和植物起酥油中含有反式脂肪，在一大堆速食食品和加工食品中，尤其是在便利店和加油站的食物（薯条、蛋糕、曲奇饼干等）中，都广泛使用这两种成分。反式脂肪没有任何可取之处，再少量的反式脂肪都是不可接受的。

使用油脂烹饪

我在家炒蔬菜、烤鸡肉时，会用橄榄油烹饪。我还会把橄榄油淋在鳄梨和帕尔马干酪上。在我煎炸食品时，我爱用葡萄籽油。你该用什么油烹饪呢？这要看你的口味和油的冒烟点。

油有低、中、高三种冒烟点。冒烟点是油开始冒烟的最低温度。冒烟点告诉我们的是，一种油的受热能力。冒烟点低的油不能抵抗高温，因此最适合用于冷盘和调料中。中等冒烟点的油用于日常灶台上的烹饪和烘烤非常理想。冒烟点高的油能够承受非常高的温度——所以你真的可以开大火候，用它们来炸、烤鱼肉或猪排。

低沸点的油类

最适合用于：沙拉调味汁、腌泡汁、蘸酱汁

- **核桃油：**有利于心脏健康，滴在蔬菜上或用于调配沙拉，芳香浓郁，美味可口。
- **亚麻油：**类似核桃油，用于沙拉调味汁中或鲜果奶昔中，是Omega-3脂肪酸的一大来源。
- **特纯橄榄油：**采摘橄榄后快速加工制成，非常可口，用在蘸酱汁中非常不错。

中沸点的油类

最适合用于：煸炒、做酱汁、快炒、烘焙

- **橄榄油：**它是我一贯的选择——烹饪蛋白质或蔬菜非常完美。

- **芥花油：**万能多用，单一不饱和脂肪的极佳来源；味道清淡，适合烘焙，也能涂在自家后院烧烤的食物上。
- **椰子油：**赋予食物怡人、淡雅的椰香；适用于咖喱菜肴和嫩煎豆腐中。
- **芝麻油：**有一种鲜美的果仁味，能给亚系菜肴增添不少风味。

高沸点的油类

最适合用于：烤、烘焙、煎炸

- **红花籽油：**维生素E很好的来源，味道温和；适合从咖喱菜肴到烤炉烘焙的一切烹饪中。
- **葵花油：**含有丰富的维生素A、维生素D、维生素E；用于煎炸不错。
- **花生油：**含有单一不饱和脂肪酸和必需脂肪酸，为食物增添花生的风味；也是煎炸的最佳选择之一。

做出明智的选择

你可以把脂肪想象成一群参加派对的人。有的人人品很好，值得你花时间交往；有的人却是人渣。你的任务是区分他们的优劣。与之类似，有的脂肪——饱和脂肪和反式脂肪——就像那些充满诱惑却有终极破坏性的家伙，你不会想和那种渣男约会；有的脂肪就像那个本性善良的邻家大男孩，你的闺密们一直希望，有朝一日你会爱上他。

所以，橄榄油，正确的选择！我希望能和你相处更久。人造黄油，错误的选择，我担心周五晚上要忙着洗头（没空见你）。既然有

那么多有益心脏的脂肪供你尝试，你一定能找到既味美可口，又富含维生素和矿物质，可以倒入、搅拌或滴入菜肴中的那一种油脂。

CHAPTER 10 | 吸取群星的精华

当我在铁锅中倒上橄榄油，烹饪我的富含蛋白质的鸡蛋，并配上一片含有健康脂肪的鳄梨，再佐以一些富含复合碳水化合物的黑麦谷粒面包，并且吃下一只亮晶晶、多汁水的橙子中的所有营养物质时，我就吃到了一顿鲜美的早餐。

在这个过程中，我也摄入了全套的维生素和矿物质，包括鸡蛋从铁锅中吸收的微量铁质。此外，我吃下的鸡蛋中也含有它们自己的铁质以及钙和镁；那片鳄梨中含有钾、磷、锌以及一些维生素。

因为当你食用植物和动物（动物以植物为食）时，你不但吸收了太阳的能量，也吸取了群星的精华。那些由植物从土壤中吸收、再被动物和人吃下肚中的钙、镁和锌，和你能在天上群星中发现的钙、镁和锌一模一样；天上的群星之中，和地上的人类体内，含有同样的矿物质（人体中有4%的矿物质）。

由于人类的大多数食物是有生命的，或者不久之前是有生命的，所以大多数营养物质，比如维生素，都是有机的。而矿物质是没有生命的。为了将矿物质和那些更为复杂的、构成生命体的含碳有机物区分开来，人们把矿物质称为无机物。正如你即将发现的，如果适量摄入，所有这些维生素和矿物质，对我们的身体健康都是绝对必需的。维生素和矿物质非常敬业：每天，随着你吃下苹果、香蕉、菠萝，维生素保护着你，让你不受一波又一波你可能闻所未闻的疾病的侵扰。

如果不吸收群星的精华，会有什么后果

历史上曾经有这样一个教训：100年前，一种未知的疫病，在美国南方地区肆虐。人们把这种疾病称作糙皮病。患者的皮肤肌理发生了改变，皮肤变厚，变得非常奇异。他们失去了自制力，很多病人都死去了。

到1914年，患者达到了10万人之多。但是没人知道这到底是怎么回事！当时大家猜测，这是一种传染病，但医生拿不出什么证据来证明这一猜测，直到一个叫约瑟夫·戈德伯格的人插手调查这种疾病。他前往美国南部地区，开始询问糙皮病患者一些问题，并把关注的重点放在他们给出的答案上。最后，戈德伯格觉得自己弄明白了其中的玄机。通过和病人的谈话，他了解到这些糙皮病患者都比较穷苦，他们节衣缩食、量入为出，他们吃的一般都是玉米面包、糖蜜和猪油，很少吃或根本不吃新鲜的水果和蔬菜。

因此他推断，营养不良才是这一疾病的罪魁祸首。

为了让人们相信糙皮病是低质量饮食的后果，而不是什么传染病，戈德伯格特意做了一个试验。他找到了一个建在农场上的监狱，关在里面的犯人由于食用了大量的农产品，身体都很健康。他变更了犯人们的饮食，让他们吃那些糙皮病患者常吃的食物。结果，不出几个月，所有的犯人都患上了糙皮病。

最后，戈德伯格的研究发现得到了世人的认可。糙皮病不是传染病，而是缺乏营养的后果。在他死后，人们才发现，是因为缺乏烟酸和维生素B_3，才会引发糙皮病。戈德伯格第一个看到了水果和蔬菜的力量，这点无疑是正确的。缺乏烟酸会影响人的皮肤、大脑，让人的生命走向结束。

尽管烟酸至今仍未被确认为是一种维生素，但水果和蔬菜拥有惊人的治疗能力，这点是毋庸置疑的。我的父母总让我多吃水果和蔬菜，大概就是这个原因。

水果+蔬菜=微量营养素

自打我小时候起，大家就总劝我要多吃蔬菜沙拉。我敢打赌，你们也是这样过来的。或许，你乖乖地舀了一盘小包菜，听话地把它吃了；或许，在你父母看不到的桌下，你的小狗正在享用你那盘绿叶蔬菜。不管怎样，现在你已经长大成人了，食用水果和蔬菜应该成为你每天都要做的事。

你想拥有柔软、光滑的肌肤吗？你想让自己思维明晰、目光清澈吗？那就多吃一点水果和蔬菜吧。

我对维生素和矿物质了解得越多，我就越为自己感到幸运，因为我生活在一个终年不缺水果和蔬菜的地方。单单食用新鲜的水果和蔬菜，就为我的骨骼提供了大量钙质、为我的血液提供了铁质、为我的免疫系统提供了维生素C。无论我是在路上奔忙、在锻炼身体还是在记诵台词，这一份份菠菜沙拉、芝麻菜沙拉，一碗碗的樱桃，一盘盘的西蓝花、玉米、茄子和番茄，都让我变得更敏捷、更强壮、更能干。

你想拥有柔软、光滑的肌肤吗？你想让自己思维明晰、目光清澈吗？那就多吃一点水果和蔬菜吧。

你和植物有什么共同点

植物会将多余的葡萄糖储存为淀粉和脂肪，就像我们的身体会将糖储存为碳水化合物和脂肪一样。想象一下那些有甜味的蔬菜，比如胡萝卜和甜菜——它们的甜味就来自它们储存的糖分。另外，鳄梨和椰子都含有油脂——它们就是植物将多余能量储存为脂肪的范例。

造骨物质

钙、维生素D、磷、镁

我很幸运，在我的人生中，尽管体育运动很多，骨头却只折断过两次。好吧，不包括我的鼻子，我的鼻子摔破过4次。但我只折断了一次骨头就马上明白：确保自己拥有足够的造骨物质，是多么重要的事，尤其是随着我的年龄渐增。你将在第18章中详细地了解到，我们的骨骼系统不断上演着更新改造的蒙太奇，老细胞不断死亡，新细胞不断更新。如果你想拥有成年人的健康骨骼的话，就必须为身体提供形成健康骨骼所需要的营养物质——钙、维生素D、磷、镁。如果你食用的是天然食品，很可能你已获得了足够的磷和镁，但许多女性无法从食物中获得充足的钙，因此她们也许可以考虑一下给身体补充钙质。

令人惊讶的钙质来源

在人们想要获得充足的钙时，通常会将目光投向奶制品。但是深绿色叶菜（西蓝花、羽衣甘蓝、白菜、萝卜和芥蓝菜）和其他不含乳制品的食物也能提

供不少钙质。所以除了一杯牛奶外，试试这些：[23]

·1杯豆奶：300毫克（和牛奶相同的钙含量！）

·1杯煮熟的黄豆：261毫克

·1杯煮熟的西蓝花：180毫克

·半杯煮熟的白豆子：100毫克

·1杯生的羽衣甘蓝：90毫克

·1盎司杏仁：80毫克

造骨物质[24]

营养物质	它有何种功效	魔法数字[abcd]	缺乏它的后果	能从何处获得
钙	骨骼构造； 肌肉收缩； 血液凝结； 神经脉冲传递； 荷尔蒙分泌。	1 000 毫克 / 日， 但不多于 2 500 毫克 / 日。	发育迟缓（儿童）； 骨量减少（成人）； 骨质疏松（老人）。	牛奶和乳制品； 绿色蔬菜； 豆荚； 豆腐； 鱼（带骨的）。
磷	骨骼和 牙齿构造； 人体酸碱度平衡； 能量反应； 帮助形成细胞 膜和遗传物质。	700 毫克 / 日， 但不多于 4 000 毫克 / 日。	肌无力； 骨痛； 很少因饮食不良引 起缺乏； 可能会因酗酒或服 用限制磷的功效的 药物引起缺乏。	肉；鱼； 禽；蛋； 牛奶和乳制品。
镁	骨骼 和牙齿构造； 帮助人体制造 蛋白质； 肌肉收缩； 血液凝结。	310 毫克 / 日， 但不多于 350 毫克 / 日。[e]	肌无力； 精神错乱； 儿童发育迟缓。	绿色叶菜； 全麦谷物； 种子；海鲜； 浆果；豆子； 巧克力；可可。
维生素 D	骨骼健康； 调节血钙水平； 产生血清素。	15 微克 / 日， 但不多于 100 微克 / 日。	儿童佝偻病 （骨骼脆弱， 弓形腿）； 成人软骨病 （骨头松脆）。	强化乳； 蛋；黄油； 多脂鱼（三文鱼、 沙丁鱼、鲱鱼）； 照射阳光后在体 内合成。

a．19～30岁女性的膳食参考摄入量。

b．RDA=推荐的每日摄入量（足以满足人体需要的日均摄入量）。

c．AL=适宜摄入量（在缺乏科学证据时提供，代替RDA）。

d．UL=可耐受最高摄入量（不会对健康引起副作用的每日最高摄入量）。

e．镁的可耐受最高摄入量只适用于膳食补充剂和药物补充剂，不包含来自食物和水的摄入量。

维生素和快乐

人的情绪有时候和微量营养素有关。比如，维生素D对血清素的产生起着一定作用，血清素是一种能够促使大脑产生积极情绪的激素。缺乏维生素D会引发不良情绪、精神涣散，也就是说，没有足够的维生素D，就无法开心快乐。[(25)]

人类是幸运的，我们可以通过饮食摄入维生素D，或从阳光中获取维生素D。明晃晃的阳光，虽然无法直接带给我们能量，却能让我们获得每天所需的维生素D，因为我们的身体能通过阳光合成维生素D。清晨在户外跑步，不但让我精神焕发、汗流浃背，还让我获取了一些维生素D！

正如植物利用阳光，经过光合作用创造它们的养料一样，你的皮肤也利用阳光来合成维生素D。在夏天的中午时分，你只需要在阳光下暴露20分钟，你的身体就能合成2万国际单位的维生素D……如果你明白，50岁以下人群的推荐维生素D日摄取量是200国际单位，那么显而易见，太阳果真是高效的维生素D供应商（只要天没有下雨）。

当然在雨季，你也可以通过饮食摄入维生素D，强化乳、鸡蛋、黄油和多脂鱼类等食物，也是非常不错的维生素D来源。如果你怀疑自己没有摄入足够的维生素D，可以让你的医生给你做个简单的测试。如果你不能适应接受足够时长的光照，或不喜欢那些富含维生素D的食物，你可以服用膳食补充剂。

但是别忘了，在你大量吸收维生素D的同时，也得保护好皮肤。请在你肌肤的所有暴露部位抹上防晒霜，如果你打算在阳光下待20分钟以上的话。

造血物质

铁、铜、叶酸、维生素B_{12}

你可以把流经血管的血液想象成一条繁忙的河流——它将各种物质运送到各个遥远的目的地。你的血液给你的全身带去氧气，把二氧化碳带回肺部；你的血液把营养物质输送到各个细胞中，将产生的废物排出体外。你的身体需要铁、铜、叶酸和维生素B_{12}，来创造出健康的红血球，完成所有这些任务。

世界上最常见的营养不良是缺铁，缺铁将导致贫血——女性比男性更容易贫血。缺铁最常见的原因是失血、无法从饮食中摄取充足的铁质或患有肠功能紊乱疾病，比如乳糜泻，令你无法正常地吸收铁质。孕妇、素食主义者、经期不顺畅的女性，得贫血症的风险更大。贫血症的症状有：疲倦、头昏、呼吸短促、手脚寒冷、心跳过快等。如果你感觉自己符合这些症状，你有可能得了贫血症，该去看医生了。医生会让你补充铁质，如果有必要的话。但请别在未经诊断的情况下自行补充铁质——如果你体内的铁质过剩，将会加重肝脏的负担。

准备生孩子的女性，应该考虑一下她们饮食中含有多少叶酸。许多女性都会在怀孕前和怀孕时补充叶酸，以防胎儿出现先天缺陷。[26]

素食主义者：大量摄取铁质

如果你是一名素食主义者，你每日摄入的铁质，应该是推荐日摄入量的两倍，这样你才不会缺铁。铁质的最佳植物性来源包括：豆荚、大豆、豆腐、坚果、干果，比如干杏仁；深绿色的叶菜，比如菠菜、羽衣甘蓝、芜菁叶；还有强化麦片等等。但是喜欢素食的人应该对此加倍注意，因为人体从植物性食材中摄取铁质，并不是非常有效，不过维生素C能起到辅助作用。在你的蒸甘蓝上滴几滴柠檬汁，或者用菠菜和草莓来做个漂亮的沙拉，或者在豆腐上撒上一些煨番茄（后面第二张表格中列出了含有维生素C的食物）。所以，你要记得用富含维生素C的食物搭配含铁质的食物，让营养吸收实现最大化。

对素食主义者来说，摄入充足的维生素B_{12}也没有那么容易，因为它只存在于动物性食材中。维生素B_{12}具有非常重要的作用，比如养护神经组织等；如果你长期缺乏这种维生素，有可能你的神经系统将受到终极损害。素食主义者应该食用一些维生素B_{12}强化食品，比如麦片和营养酵母，也可以考虑补充维生素B_{12}。你的医生会给你列个清单。[27]

造血物质[28]

营养物质	它有何种功效	魔法数字[abcd]	能从何处获得	缺乏它的后果
叶酸	DNA 和红血球； 氨基酸； 新陈代谢。	400 微克 / 日， 但不多于 1 000 微克 / 日。[e]	绿叶蔬菜； 柑橘类水果 / 果汁； 内脏；豆荚； 种子； 强化麦片和谷物。	贫血；体虚； 疲劳；头疼； 精神难以集中； 口舌生疮； 增加产下天生神经管缺损胎儿的风险。
维生素 B_{12}	增加叶酸的利用率； 分解脂肪和氨基酸； 养护神经组织。	2.4 微克 / 日。	肉；鱼； 禽肉；奶； 强化麦片和谷物； 只能在动物性食材中找到。	贫血；疲劳； 短时记忆受损； 导致会引起瘫痪的神经损伤。
铁	形成血红蛋白——红血球中运载氧气的蛋白质； 形成肌红蛋白——肌肉中运载氧气的蛋白质。	18 毫克 / 日， 但不多于 45 毫克 / 日。	肉；鱼； 禽肉；全谷物； 蛋；豆荚； 干果； 强化麦片和谷物。	贫血；体虚； 疲劳；头疼； 肤色苍白； 对低温耐受力弱； 体能下降； 认知功能低下。
铜	帮助人体利用铁质； 防止不稳定分子侵害人体。	900 微克 / 日， 但不多于 10 000 微克 / 日。	内脏；海鲜； 坚果；种子； 全谷物。	失眠； 骨骼异常。

a．19～50岁女性的膳食参考摄入量。

b．RDA=推荐的每日摄入量（足以满足人体需要的日均摄入量）。

c．AL=适宜摄入量（在缺乏科学证据时提供，代替RDA）。

d．UL=可耐受最高摄入量（不会对健康引起副作用的每日最高摄入量）。

e．叶酸的可耐受最高摄入量只适用于人工合成的维生素添加剂和强化食品。

抗氧化剂

维生素C、维生素A、硒、β-胡萝卜素、维生素E

我有时候喜欢吃蘸着杏仁奶油的苹果片。如果我把苹果切成小片后，走开去接个电话，那么等我回来时，原本脆嫩雪白的苹果就会不可避免地开始发黄。

这一褐变过程是氧化的结果。也许你会问我，苹果果肉和人体肌肉有什么关系呢？答案是：如果暴露在二手烟和被污染的空气中，你的体内也会发生类似的褐变过程。苹果细胞发生褐变，并不是什么大问题。但如果事关你身体的细胞，你就该多加注意了。当然你的身体能不断让细胞重生，所以苹果会变黄并腐烂，而你体内的新生细胞会代替老细胞。但在有的时候，受损细胞中的分子会失去一两个电子，变成自由基。失去了原本属于自己的东西之后，这些自由基就会到外面胡乱闯荡，想要夺回自己失去的东西，有时候它们会损害其他细胞，启动一系列细胞活动，导致疾病的产生……比如，心脏病、癌症、关节炎、白内障和糖尿病。自由基将在细胞层面继续氧化，以自己遭到损害的方式去损害别人，令人体老化（包括皮肤的老化）。

那么我们该如何应对呢？你可以通过食用橙子、胡萝卜、绿叶蔬菜、全谷物、草莓、坚果这些我们一直提到的食物，为你的身体提供数量充足的抗氧化剂。

因为维生素C、维生素A、硒、β-胡萝卜素、维生素E组成了一支抗氧化剂大军，它们能保护人体，使人体免受氧化过程的侵害。

举例来说，维生素E存在于细胞膜中，当自由基想要破坏细胞膜时，维生素E将挺身而出。维生素C能帮助你的身体吸收铁质，增强你

的免疫系统，并在皮肤保健中起到重要作用。硒和β-胡萝卜素对人体免疫系统也都很重要。作为一种抗氧化剂，β-胡萝卜素能够保护你的眼睛和细胞膜，你的身体还能将它转化成维生素A，维生素A能帮助你的眼睛适应光线的变化，给你清晰的视力。

抗氧化剂大军[(29)]

营养物质	它有何种功效	魔法数字[abcd]	能从何处获得	缺乏它的后果
维生素 C	有助于合成胶原蛋白；支持免疫系统；有助于人体吸收铁质。	75 毫克 / 日，但不多于 2 000 毫克 / 日。	深绿蔬菜；柑橘类水果；土豆；哈密瓜；草莓；番茄。	坏血病（牙龈出血，瘀斑出血，骨骼生长异常，骨痛）；伤口愈合不良；贫血症；抑郁症。
维生素 E	强化免疫系统；保护维生素 A 和多元不饱和脂肪酸不受氧化作用的侵害。	15 毫克 / 日，但不多于 1 000 毫克 / 日。[e]	植物油；沙拉酱；人造奶油；坚果；种子；绿叶蔬菜。	红血球破坏；贫血；神经损伤；肌无力；肌肉退化；纤维囊肿性乳腺瘤。
硒	保护细胞膜；支持免疫系统；调节甲状腺功能。	55 微克 / 日，但不多于 400 微克 / 日。	动物内脏；海鲜；全谷物；肉；蔬菜。	克山病（一种心脏病）；大骨节病（一种关节炎）；免疫受损。
维生素 A	帮助眼睛适应光线的变化；生殖；骨骼生长。	900 微克 / 日，但不多于 10 000 微克 / 日。	内脏；海鲜；坚果；种子；全谷物。	失眠；骨骼异常。
β- 胡萝卜素	保护细胞膜；保护眼睛；支持免疫系统。	没有推荐摄入标准。	菠菜和其他绿叶蔬菜；花椰菜；萝卜；杏仁；哈密瓜；甘薯；南瓜。	不详。

a．19～50岁女性的膳食参考摄入量。

b．RDA=推荐的每日摄入量（足以满足人体需要的日均摄入量）。

c．AL=适宜摄入量（在缺乏科学证据时提供，代替RDA）。

d．UL=可耐受最高摄入量（不会对健康引起副作用的每日最高摄入量）。

e．维生素E的可耐受最高摄入量只适用于人工合成的膳食补充剂、强化食品，或两者的结合物。

食用富含抗氧化剂的食物，是我们不让疾病有可乘之机、让自己永葆健康的不二法门。

能量维生素

硫胺素（维生素B_1）、核黄素（维生素B_2）、烟酸、维生素B_6

我是个很忙的人，每天需要很多能量，才能跟上我已预定好的日程安排。我总是忙着上另一架班机，参加另一次会面，拍摄另一部电影，参加另一次培训，做各种琐碎的事情，购买食品和杂货，或者烹饪。世间有这么多有意思的事情，值得去看、去做、去享受、去体验，因此，如果我想获得更多的成就，就需要更多的能量。

前面我们已经讨论过，能量是如何从碳水化合物、蛋白质和脂肪等宏量维生素转化而来的，但是能量的转化并不是仅仅依靠宏量维生素就能完成的。微量维生素，尤其是B族维生素，在这一能量转化过程中，同样功不可没。B族维生素有很多种，硫胺素、核黄素、烟酸和维生素B_6是其中四种。这四种B族维生素能帮助人体将碳水化合物转化成葡萄糖，而葡萄糖是人体产生能量所必需的物质。B族维生素是微量营养素中的劲量兔，它们能让你精力充沛，并发挥最佳状态。

硫胺素，也就是维生素B_1，能帮助人体分解糖类，它对神经系统的保健非常重要。核黄素，也就是维生素B_2，必须每天摄入，它能帮

助人体制造红血球，它对你的皮肤、指甲和头发也很重要。烟酸，也就是维生素B_3，能够促进血液循环，并帮助人体产生应激激素和性激素。[30]维生素B_6能对抗感染、保持正常的血糖水平，并为红血球制造血红蛋白。

能量维生素[31]

营养物质	它有何种功效	魔法数字[abcd]	能从何处获得	缺乏它的后果
硫胺素	帮助人体从碳水化合物和蛋白质中获得能量；帮助神经传输信息。	1.1 毫克 / 日。	全谷物食品；猪肉；火腿；肝脏；深绿蔬菜；坚果。	情感淡漠；短时记忆退化；意识模糊；易怒；肌无力；心脏组织受损。
核黄素	帮助人体将食物代谢为能量；帮助人体代谢其他维生素（叶酸、维生素 B_6、烟酸）。	1.1 毫克 / 日。	牛奶和乳制品；全谷物食品；内脏。	口腔、皮肤、眼睛发炎；咽喉痛；洋红舌；嘴角开裂。
烟酸	帮助人体将碳水化合物、脂肪和酒精转化成能量。	14 毫克 / 日，但不多于35 毫克 / 日。[e]	啤酒酵母；肉；鱼；禽类；菌菇；豆荚；全谷物。	糙皮病；腹泻；呕吐；抑郁症；疲倦；肌肤暴露在阳光下易出疹子。
维生素 B_6	帮助人体代谢氨基酸；帮助人体分解糖原。	1.3 毫克 / 日，但不多于100 毫克 / 日。	动物性食物，比如肉类、鱼类、禽类；强化麦片和谷物；非柑橘类水果；蔬菜。	皮炎；小细胞贫血；抑郁症；意识模糊；惊厥。

a．19～50岁女性的膳食参考摄入量。

b．RDA=推荐的每日摄入量（足以满足人体需要的日均摄入量）。

c．AL=适宜摄入量（在缺乏科学证据时提供，代替RDA）。

d．UL=可耐受最高摄入量（不会对健康引起副作用的每日最高摄入量）。

e．烟酸的可耐受最高摄入量只适用于人工合成的维生素补充剂和强化食品。

这些能量维生素具有头等重要性，它们促进消化，供给能量。每当我跳舞、游泳、大汗淋漓时，是这些能量维生素在给我提供支持。你想要拥有充沛的精力、强健的记忆力、饱满的精神吗？那你就该多吃绿叶蔬菜、全谷物、鱼、菌菇和高质量的乳制品。

水合电解质

钠、钾和氯化物

我喜欢吃咸的东西，也喜欢喝水。我的运气不错，因为这两样东西很搭。钠是食用盐的组成元素，它有助于维持体内的水分平衡。如果摄入了过多盐分，你会觉得身体肿胀，因为过量的钠元素会让你的身体滞留水分。但适量的钠对我们的健康是必不可少的，因为它是一种电解质。

控制钠的摄入量

普通人摄入的钠中，有77%来自加工食物或餐馆中的食物。

也许你看到过，在许多饮用水和运动饮料的标签上，都标着“添加电解质”的字样。到底什么是电解质呢——是你的身体真的需要它们，还是商人们希望你对它们深信不疑、愿意乖乖为它们掏钱埋单呢？信不信由你，电解质是真实存在的，并且对人体很重要。与钠、钾和氯化物相同，电解质属于微量营养素，它们是一些有助于维持人体水分平衡的化合物，能确保你所摄入的水分在你的细胞内外得到合理分配。电解质还能帮助人体传输神经冲动、发送信号，这样你的肌肉才会收缩，你才能出去散步、打开坛子或者做别的事情。

请记住，钠对你的健康很重要，但过量的钠会引发高血压——一种让动脉中的血压升高，从而让心脏不堪重负的疾病。这就是食盐过量有害健康的原因！从另一个方面来说，如果食用充足的富含钾的食物，比如香蕉，就能保护你不患上高血压。和其他营养物质一样，少了就会不够用，可是如果过量了，却是你的身体所无法消受的。你该怎么处理呢？平衡，平衡，再平衡！

水合电解质[32]

营养物质	它有何种功效	魔法数字 [abcd]	能从何处获得	缺乏它的后果
钠	保持细胞外的水分平衡；帮助神经传输信息；肌肉收缩。	1 500 毫克 / 日，但不多于 2 300 毫克 / 日。	餐桌盐；酱油。	肌肉痉挛；头疼；头晕；疲劳；食欲不振；情感淡漠。
钾	保持细胞内实现体液平衡；帮助神经传输信息；肌肉收缩；稳定血压。	4 700 毫克 / 日。	水果；蔬菜；肉；谷物；豆荚。	肌无力；意识模糊；食欲不振。
氯化物	维持水分平衡；帮助形成胃酸。	2 300 毫克 / 日，但不多于 3 600 毫克 / 日。	餐桌盐；酱油；肉；牛奶；蛋。	通常不会发生。

a．19～50岁女性的膳食参考摄入量。

b．RDA=推荐的每日摄入量（足以满足人体需要的日均摄入量）。

c．AL=适宜摄入量（在缺乏科学证据时提供，代替RDA）。

d．UL=可耐受最高摄入量（不会对健康引起副作用的每日最高摄入量）。

充分利用各种微量营养素

我喜欢味道浓郁的食物。大蒜刺激的气味、番茄鲜明的红色、芝麻菜苦苦的味道……应该说我很幸运，这些口感浓郁、颜色鲜明的食品，对我的身体很有好处。大蒜的灼人口感、番茄的醒目颜色，还有芝麻菜不同寻常的气味——这些都来自植物素——一种植物中天然存

在的、对人体有益的化合物。这些天然食物除了外表出众夺目、味道鲜美浓郁外，还能帮助你的身体抵抗疾病，这是多么美妙、多么难以置信啊！比如，番茄鲜明的红色来自茄红素，它能促进心脏健康。大蒜中含有大蒜素，它能抗菌。芝麻菜中的吲哚[(33)]，甚至还能帮助人体抵抗癌症！

因此，你完全可以根据各种水果和蔬菜呈现出的色彩，来判断它们营养成分的多寡。一颗生菜的颜色越绿，就越有营养。在你准备各种沙拉食材时，就是你积攒微量营养素的大好机会。你可以试试这么做：把花椰菜、菠菜、绿叶生菜、紫甘蓝和番茄切成可以入口食用的小块，然后你可以加上鳄梨片和鲜葵花子（鹰嘴豆或黑豆都是不错的选择），以增加蛋白质；配上糙米，补充一点儿复合碳水化合物；在上面挤一些柠檬汁，淋几滴橄榄油——它能帮你吸收脂溶性维生素，再加少许盐和胡椒。这样你就给自己做了一顿风味绝佳的、富含植物素的美食。

不要害怕将各种蔬菜混在一起！蔬菜品种越多越好。蔬菜喜欢在一起做伴，它们有一种惊人的能力：它们不但在你的体内是好搭档，在你的口中也是好伙伴。你可以尝试把各种不同的蔬菜搭配在一起，还可以考虑加上水果……试试菠菜、草莓、杏仁和香葱的组合，或者芝麻菜、黑豆、红皮洋葱和杧果的搭配。你也可以试着加入一些干果，比如有核和无核的葡萄干，它们可以增加一些甜味。

无论你喜欢何种蔬菜、水果、谷物或豆子的沙拉，最好的沙拉永远是最简单、最易做的。新鲜榨出的柠檬汁、几滴橄榄油、少许的盐，如果你喜欢胡椒，也可以再加一些胡椒。把它们全部拌在一起，你就会觉得自己来到了天堂！这非常简单。如果你想多冒一些险，可以试着加入一些香草和香料，比如剁碎的新鲜大蒜、新鲜的罗勒、干

牛至或辣椒片。不过香料只能起到辅助作用，关键是综合各种不同的植物素，同时让沙拉符合你的口味。

最近，我和几个侄女一起做饭时，一个侄女问我："阿姨，你怎么能把这个做得这么好吃？"

我回答她："这是我用心试验的结果。我先想好吃什么，然后在网上寻找食谱，弄明白该如何烹饪，然后我反复地做这道菜，直到我做出来的味道和我想吃的口味一模一样。"

她说："哦，怪不得这么好吃。"

这就是把你自己喂饱并喂好的全部秘密：花时间找到一种你爱吃又能为你提供健康所需的各种营养物质的食物。这些营养物质包括维生素、矿物质、碳水化合物、必需脂肪和蛋白质。

以下是一张食物速查表，表格中列出的各种食物含有丰富的维生素、矿物质和植物素。一个最基本的规律是：你的餐盘越是五彩缤纷，餐盘中的食物营养就越全面。

蔬菜		水果	豆子	坚果和种子	全谷物
芝麻菜	茄子	苹果	豌豆	葵花子	糙米
芦笋	羽衣甘蓝	黑莓	大豆	核桃	燕麦
白菜	蘑菇	蓝莓	黑豆	亚麻籽	藜麦
西蓝花	欧芹	覆盆子			
抱子甘蓝	甜椒	红葡萄柚			
花椰菜	菠菜	红葡萄			
芹菜	南瓜	草莓			
红辣椒	番茄	西瓜			
芥蓝	西洋菜				
蒲公英	西葫芦				

所以，在你的餐盘里装上绿色的蔬菜、耐嚼的全谷物、坚果和种子、黄色的甜椒、紫色的茄子、粉红色的西瓜和红色的覆盆子吧。这样一个像彩虹一样绚丽多彩的餐盘，意味着你的健康饮食指数达到了黄金值。

如果你觉得自己可能缺乏某种微量营养素，或对如何完善你的饮食心存疑问，不要犹豫，赶紧找你的医生——她是专业人士。也许好奇真的会害死猫，但是想要知道是什么、为什么的这种愿望，能让女人活得健康、青春常驻。

CHAPTER 11 | 水是生命之源

每天晚上我睡觉前，都会倒满一大玻璃杯水，放在浴室的洗手台上。早上我起床、刷牙后的第一件事，就是把那杯水喝了。因为我知道，在我夜间睡眠时，我不断呼吸，消耗了肺部的大量水分。你可以想象一下，经过漫长的8小时呼吸，你消耗了多少水分？鉴于我们无法在睡眠时补充水分，在醒来后赶紧补充水分，就显得格外重要了。

我一喝下玻璃杯中的水，马上就感觉到了不同：我就像一棵即将枯萎的植物，重新得到了雨水的滋润，恢复了勃勃生机。我的每一个细胞中都充满了水分，我又变得生机勃勃、充满活力了。我的眼睛和鼻子变湿润了，我的嗓子不再感觉到干巴巴的刺痒了。最棒的是，这杯水喝下去后，重新启动了我的消化道。在我把整整一杯水都喝光后，我在玻璃杯中再次加满水，并在中午之前把它喝光。我喝的是常温下的水，有时我会在水中放一片柠檬，不过我经常什么都不放。一天中，我会把玻璃杯中的水加满好几次；我会确保，我的身旁总有一杯水。就这样，我在一天中稳定地、不间断地摄入水分，这样能让我的头脑保持清醒，身体健康运转。我的脸上能始终保持明媚的笑容，也得益于水。因为如果唇干口燥，就很难绽开双唇，露出那珍珠般雪白的牙齿。

早晨的第一杯水是我的起床铃，我会“咕咚咕咚”一饮而尽。我会在前一天晚上把水倒好，放在浴室洗手台上，这样我就不需要多费心了——我早晨醒来后，就可以喝呀喝，直到我整个人彻底醒来，感觉自己得到了滋润和水分，不再像撒哈拉沙漠那样沉重、黯淡、干巴巴了。

因为水就是生命。你的生命、我的生命、这个星球上一切生命体的生命，都仰仗于水。这个由两个氢原子和一个氧原子构成的简单组合，构成了你体重的一半以上。没错，你身体的50%～70%都是水！你身体中的大多数水分——2/3左右——都存在于你的细胞中，还有1/3的水分存在于你的血管中、细胞间、组织和器官中。没有了水分，人就活不了多久，因此寻找水源是古往今来所有人的第一要务。无论我们在哪里出生，找到新鲜、洁净的水源都是我们每一天的头等大事。这一点也许对你我毋庸多言，但不幸的是，世界上还有很多人完全不了解水的重要性。

地球上蓝色海洋的面积很大，但这并不意味着，我们有取之不尽、用之不竭的饮用水。你们知道吗，地球上只有1%的水是新鲜的、可饮用的。地球上的大多数水，是无法倒入玻璃杯中供你饮用的。

人类生存的三大需求分别是：食物、住处和饮用水。我们需要所有那些营养物质才能生存下去，但水很有可能是人类最重要的营养物质。如果你被困在一个只有雨水、没有食物的地方，你也许能活上一个月，这是人体得不到食物时的生存极限。但是，如果你被困在没有水的沙漠中，你连一个星期都挨不过去。这就是说，水比食物更重要。

看看你是否缺水

·检查你是否口渴。感到口渴并不仅仅意味着你需要喝水了，口渴意味着你已经缺水好一阵子了。口渴是你的身体在告诉你，你已经太久没有喝水了。

·检查你的尿液。你每天醒来后以及全天的小便是什么颜色？通常来说，淡黄色意味着你体内有充足的水分，深黄色的尿液或尿液很少意味着你缺水了。

你需要多少水分

每天，你所摄入的水分应该和你所失去的水分（通过汗液、尿液等）持平。如果你失去了大量水分，却没有补充足够的水分，你就会脱水。干渴不断加剧、嘴唇和皮肤干燥、心跳加快、疲乏虚弱、意识模糊，这些就是人体脱水的种种迹象。我们说过，水能调节体温，还记得吗？如果你严重脱水，你的体温就会上升到一个危险的水平，从而对你的肾脏和其他脏器造成损害。

早期脱水必然出现的一个迹象就是头昏脑涨，让你无法清晰地进行思考。此时你不该滥用布洛芬这些抗炎止痛药，可以先试着喝下一两杯水，看看头脑和思维是否会变得清晰起来。如果是，那么再喝上一杯水也不会有什么坏处，因为水合作用对你身体的各个部分都非常关键。

通常情况下，你的身体每天大约需要10杯水。你每天所需的水分，取决于你的年龄、健康程度、活动强度、生活环境（如果你住在亚利桑那州，就很可能比住在阿拉斯加需要更多水分）以及你的饮食习惯——水果和蔬菜中一般含有90%以上的水分，所以如果你吃了一个多汁的桃子，或者吃了一盘黄瓜和番茄沙拉，你就能吸收这些水果和蔬菜中所含有的水分。保持润泽不脱水是食用这些鲜美多汁的果蔬的又一好处，也是“人如其食”的又一范例。

记住，水分的最佳来源就是白开水，不是能量饮料、冰茶或者柠檬水，不是咖啡、酒精、果汁，更不是碳酸饮料。每当你觉得“我需要喝点饮料”的时候，你该用水来代替饮料。如果你真的爱喝饮料，你想喝比白开水更有味道的东西，你可以在水杯中挤入一点柠檬汁或橙汁，也可以碾碎几颗浆果，把它们倒入水中。捣鼓水果是很有意思的事，你可以试试你能搭配出什么口味，而且还能得到水果中的营养成分。

你问我清晨喝下第一杯水的感觉是什么？它能激活我的整个身体。当我喝下那一杯水，我能感觉到它在我的体内发挥着作用。我能感觉到我的每个细胞中充满了水分，就像花儿一样。

CHAPTER 12 | 消化

其实你和蚯蚓有许多共同之处，别生气，我也是如此。也许我们会修指甲、修趾甲，看到新鞋会兴奋，但当我们将食物和水喂入自己口中时，它们基本上就进入了一条长长的管道，一条用于吞咽食物、加工食物和排出食物的管道。就像你的奶奶可能说过的那样：“一头进，一头出。”

那条介于吞下食物和排出食物之间的管道，有30英尺（9.14米）长，它盘绕蜷曲在你的体内——这是多么了不起的布局啊！因为我猜你的身体应该没有30英尺那么高。在那条管道中，有一支组织精良、效率惊人的队伍，将你的食物转化成养料，这个过程通常需要72个小时（当然具体所需时间取决于你的体形、你的食量以及你吃下的食物种类）。

亚历杭德罗·荣格医生的《清洁肠道》一书讲到，消化系统对你的健康至关重要。你的身体通过消化系统提取营养物质，此外，消化系统也是你的免疫防疫系统的一部分。它负责加工你吃下去的食物，并吸取其中的营养物质，让那些营养物质能被输送到你的全身。你的消化系统越健康，就能越好地加工食物，将营养成分分解成更小的单元，并吸收营养物质，让营养物质能被输送到你的各个细胞中。任何没有被消化、吸收的东西——包括那些会让你生病的毒素——最后都被排出了体外。

从这里开始

消化从口腔中开始。你那张能说会道、善于接吻、涂了红色口红后美艳绝伦的嘴，也是消化的便捷工具。你那洁白的牙齿，能咬碎食物，将食物切分成更加便于掌控的小块。消化始于咀嚼，所有这些咬碎、嚼动和撕咬的动作，你高中的生物老师管它们叫咀嚼。将食物切分成小块，从而增加食物的表面积，这样随后的消化道就能更好地处理它们。当你吃下味道鲜美的食物时，你的口腔就会分泌唾液，唾液中含有大量的唾液淀粉酶，随着你咀嚼食物，唾液淀粉酶就开始分解碳水化合物。要感激这些唾液，正是这些唾液让食物变得如此美味：在唾液的湿润下，味蕾全面打开，从而品尝到各种味道。[(34)]（虽然说，本章的议题是消化问题，可我们也得实话实说：食物味道如何，的确关系重大。）

当你将食物吞咽下后，食物滑下食管，来到你的胃中。我们谈到吃东西时，总会说起胃，所以，当你了解到，只有很少一部分消化是在胃中进行的时候，你或许会感到非常惊讶。胃的主要任务不是消化，而是用胃液来混合、搅拌食物。胃液中充满了各种酶，在食物进入小肠前，这些酶类物质就开始分解蛋白质和脂肪，但是，消化和吸收主要是在小肠里进行的。

胃是一个神奇的器官，但它一次只能加工数量有限的食物。如果一个人一口气吃下了一大盘奶酪拼盘（当然这纯粹是假设性的），很可能会引起胃部不适。因为胃中的食物并不是一次性清空的，而是一个缓慢的过程。如果你每次吃下的食物分量合适，就能帮你的胃高效率地完成它的工作（也免于让自己陷入长达数小时的肚饱气胀、躺倒在沙发上无法动弹的困境）。

食物一进入小肠，真正的消化吸收就开始了。此时，维生素、矿物质这些微量营养素早已变得足够微小了，不需要再对它们进行分

解；小肠能够立即吸收它们，专心致力于它该做的工作。相对来说，宏量营养素就需要小肠更加努力。胰腺分泌出胰腺酶，胰腺酶将已经咀嚼的、掺和了唾液和胃酸的食物颗粒分解成更小的颗粒。这些胰腺酶是由蛋白质组成的。小肠绒毛——小肠表面上的小小突起物，能分泌出更多的酶，帮助消化进入最后阶段。此外数以百万计的微型细菌也来帮忙，它们生活在你的消化道中，它们能帮助你的身体获取你所摄入的食物中的全部营养（我们将在第13章中继续深入探讨这个问题）。

最后，在小肠中作了短暂停留之后：

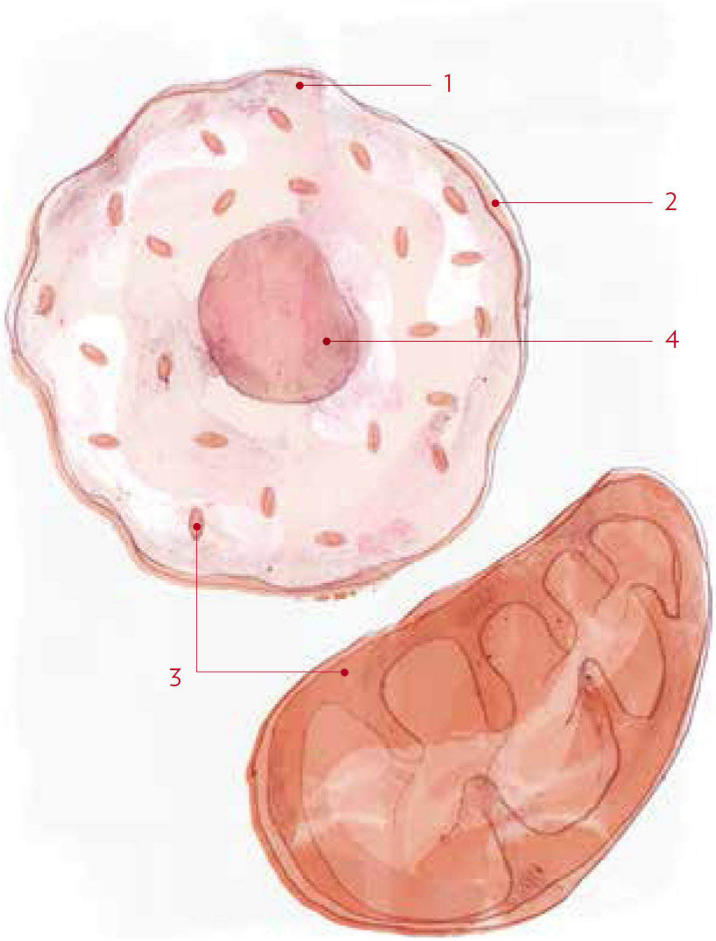
- **法国长棍面包**——碳水化合物，从体积较大的糖变成了葡萄糖、果糖、半乳糖等单糖，这些单糖最终将被人体作为能量利用，或作为脂肪储存起来。
- **鸡胸肉**——蛋白质，被分解成了最小的单元——各种氨基酸和各种多肽物质。氨基酸将用来形成强健的肌肉。
- **小块黄油**——脂肪，被分解成脂肪酸链，用作能量，或用于维生素和矿物质的吸收。

单糖、氨基酸和脂肪酸——这些消化过程中产生的宝贝，必须被小肠细胞吸收，才能被你的身体有效利用。然后它们将乘上消化列车，继续旅行。下一站是交流站——肝脏。肝脏就位于胃的右上方，它在人体内发挥着多种重要功能。你的胰腺会根据血液中葡萄糖的含量，分泌出适量的胰岛素。在胰岛素的指引下，肝脏开始储存糖原（长期储存的葡萄糖）以备将来使用。肝脏也能摧毁有毒物质，并储存人体一年所需的维生素A、维生素B_{12}，一月所需的维生素D以及一些维生素K、铁和铜。

此外，富含营养物质的血液会被输送到肝脏中，这些营养物质是刚被小肠壁吸收的，肝脏将对它们进行进一步加工：脂肪酸将被消化，糖类将被转化成葡萄糖，氨基酸将和氨分离（氨会转化成尿素，通过尿液排出你的体外）。

在能量循环的最后阶段，血液会把营养物质和氧气输送到你的细胞中。线粒体——细胞的能量发动机——将分解这些营养物质，从而为细胞提供原始的能量来源。这一过程需要氧气的介入。

如果你生过火，你就知道，没有氧气火焰就无法燃烧。是富含氧气的空气让火焰燃烧起来的，因为火焰来自能量：树木燃烧，能量释放到空气中，产生的热能才能烫伤你的手或煮开水。同样，你身体中的能量也是这样产生的。



当糖原在氧气的帮助下在你的体内燃烧时，它分解成了二氧化碳和水，在这个过程中，还产生了一种叫作三磷酸腺苷的物质。创造这种物质是整个食物消化、能量循环的终极目标：火焰燃烧产生热能，与此类似，三磷酸腺苷就是细胞运作所需的能量。人们常常把三磷酸腺苷誉为生命的能量货币，因为我们做一切事情所需要的全部能量，都是它提供的。你的每次开怀大笑，你的每次心脏跳动，你大脑中的每个想法，你肌肉中的每次收缩，DNA的复制——这一切所需的养料，都是三磷酸腺苷提供的。[35]那么细胞呼吸产生的二氧化碳、水这些副产品呢？二氧化碳会随着你的每次呼气排出体外。另外，人体通过三种方式清除多余水分和其他废物。

排汗、排尿和排便

在消化过程中产生了一些废物，这些废物将被排出体外。人的身体主要通过三种途径排泄这些毒素和废物：排汗、排尿和排便。这就是喝下足够的水、摄入富含纤维的食物、每天至少大汗淋漓一次对你非常重要的原因，因为你不仅需要给你的身体提供养料，你也应该帮助你的身体排毒。

流汗很酷

除了很酷以外，流汗还能帮你散热。流汗的一个主要功能就是调节体温。毕竟，你的身体会产生热量——因此你得去除多余的热量。如果不排汗，你的身体很难冷却下来。

你拥有两种汗腺：小汗腺和大汗腺。

- **亮晶晶的手臂、腿和躯干：小汗腺**
  小汗腺遍布你的全身。一堂健身课结束，你的手臂或运动文胸上浸满了汗液，那就是你的小汗腺的功劳。在那一滴滴细小的汗珠中，大部分物质是水，还有一些盐和钾以及一些氨和尿素——如果你的体内消化了蛋白质，就会排出这些物质——还有尿酸，如果你食用了凤尾鱼、干菜豆或干豌豆这些东西的话。
- **臭臭的腋窝：大汗腺**
  闻到那种气味了吗？在剧烈运动后，二头肌和大腿上那些美丽晶莹的汗珠并不会让你发出臭味。举起你出汗的手臂，嗅一嗅，什么气味都没有。那些会散发出臭味的汗水来自大汗腺，它们分布在你的腋窝和腹股沟——那些汗液中充满了含脂蛋白质，而生活在这些部位的细菌很喜欢新陈代谢。所以当你闻上去就像健身房

肮脏的袜子那么臭的时候，并不是因为你的身体正在排出什么可怕的毒素，而是一个天然的过程，是微小的细菌正在享用你汗液中的副产品。一块上好的抗菌沐浴皂，能帮你应付这些小精灵。

关于排尿

想要小便、尿意袭来、去洗手间、找到马桶……无论你排队上厕所等了20分钟，还是立刻找到了方便之所，一个健康的、运转正常的泌尿系统永远值得你珍惜——要是你得过尿路感染，我想你一定明白我的意思。

人体泌尿系统包括肾脏、膀胱和输尿管，输尿管连接肾脏和膀胱，它们负责将尿液排出体外。

肾脏是两个豆子形状的器官，就在你腰的上面、脊柱的两侧。作为泌尿系统的一个组成部分，肾脏过滤我们的血液，保留蛋白质、红血球和人体需要的其他物质，并以尿液的形式排出废物和毒素。大体上说，尿液是肾脏制造的。输尿管是一些狭窄的管道，连接着肾脏和膀胱。膀胱是储存尿液的器官，直到尿液通过尿道排出体外。

我之前已经提到，要对你的尿液多加留意——尿液的颜色和排尿量都要关注——它是你身体是否缺水的一个重要指标。如果正午的钟声已经敲响，而你自从早上喝咖啡后就一直没有去过洗手间，你就必须喝上几杯水，并在午餐时多吃一点儿水分充足的蔬菜和水果了。

检验大便

让我们来聊一聊排便，亲爱的！是的，你没听错。听我说，你是人，所以这是正常的、必需的。我知道现在有些人不愿意聊起这个，但我想聊一聊排便的原因是：你的排便状况是你身体健康的关键指标。所以让我们别说恶心不恶心，也别怕不好意思，增加一点儿对你下半身的排泄物的了解吧。因为这也是知识。

人类平均每22分钟放一个屁，没错，

你也一样。[(36)]

大便是人体中的废物：是我们在吸收食物中的能量和营养后，形成的食物残渣。除了食物中的废物外，它还包括消化液和消化酶中的废物，以及一些能够引起疾病的潜在污染物。

每个人消化食物所需的时间和将废物排出体外所需的时间都是不同的。对有的人来说，一天三次排便再正常不过了，有的人两天才排便一次。你得知道，对你来说什么样的频率是正常的，这才是最重要的。

你了解自己的便便吗？如果它慢慢地或一下子改变了形状，你会知道吗？如果你没注意过，那你就该在冲掉它之前瞄上一眼了，因为它告诉你的信息能够救你的命！没错，它对你就是这么重要。它能告诉你，你是得了严重的疾病，还是只犯了点小胃病。如果你以前没有在冲水前看上一眼的习惯，我想你以后多的是这样做的机会。只要花上10秒钟看上一眼，在脑中记下它的大小、形状、颜色和气味，再把

它冲走。你越了解你的便便，你就越了解你的健康。因此它永远值得你去关注。

颜色测试

你吃下去的食物决定了你便便的大小、颜色、数量和连续性。有什么能证明这一点呢？吃下一份甜菜，然后观察你接下去的几次排便。甜菜会让便便带上深粉或红色的色调，所以想要知道食物需要多久才能经过你的整个消化系统，是非常容易的事。

下面是几条通用准则：

松软、多水的便便：如果你平时每天排便一次，突然一天排了四次，并且便便松软、多水，你立刻就会知道哪里不对劲了。很可能你的身体正在和细菌感染或病毒感染作斗争。松软多水的便便是摄入纤维太多或细菌、病毒感染的标志。另外腹泻会导致脱水，因此你该喝下足够的水。因为腹泻通常会持续好几天，如果持续时间更久，你可能遇到了更严重的问题，比如寄生虫，如果你在腹泻三天后去看医生，就能检测出体内是否有寄生虫。

干结、干硬的粪球：如果你正常情况下每天排便一到两次，突然连续两天没有排便，这是便秘的迹象。这是你的身体在告诉你，你该回顾下自己吃了些什么食物，喝下了多少水，你最近几天进行了多少

体育锻炼。或许你吃下的纤维不够多、喝的水不够多，或者锻炼太少了。

如果你患有慢性便秘却觉得难为情而从未就医，姑娘，那可不行。现在赶紧约见医生吧。如果你刚刚出现便秘，那就观察观察再说。如果便秘已经持续了好几天，你就该看医生了。肠道中存在阻滞可不是闹着玩儿的，这样的事你越早发现就越好——便便（或者没有便便）能为你提供重要的第一线索。

如果你经常便秘，你也许会认为，唯一的办法是通过泻药、栓剂或灌肠获得解脱，但这些“解决办法”会让问题更加恶化，因为你的身体会对它们产生依赖。那是一个你绝对不想被卷入其中的恶性循环。你该做的是：认真回顾一下，你摄入了多少膳食纤维和水分，以及你进行了多少体育锻炼。便秘会让你消化道中的有益细菌和有害细菌的比例失衡，为疾病的滋生创造环境。最糟糕的是，便秘会给你整天带来糟透了的感觉。

不管目前你的消化道处于何种状态，喝下充足的水总是不会错的。如果你腹泻，喝水能防止你脱水。如果你便秘，它能让你的便便变得潮湿、更容易经过消化道，从而缓解便秘。一旦水分进入你的大肠，你的大肠会吸收多余的水分，滋润你的身体，并让你的便便以最舒服的方式排出体外。

我的小诀窍就是，像我之前说过的那样，入睡之前在浴室的洗水池旁放一杯水。第二天早上刷牙后，就尽快把那一杯水都喝了。让我告诉你：它能以快得惊人的速度，唤醒你的消化道。如果你早晨喝了一大杯水，然后做几下运动、深呼吸几次，它就会像闹铃一样，唤醒你的大肠，让它排出积蓄在直肠中的东西。

亲爱的读者，这个东西，就是大便。

CHAPTER 13 | 向你的小朋友们问个好

在我说出“细菌”这个词时，你有什么样的感觉？如果你是那种爱在手提包中带上一瓶洗手液，然后在车里再放上一瓶留作备用的家伙，你可能已经感到毛骨悚然了。如果你是那种笃信“五秒原则”、会从厨房地板上捡爆米花吃的家伙，你也许根本无所谓。不管怎样，事实是：人类的天然栖身之所——我们的星球地球，也是细菌的天然栖身之所。

地上都是细菌，水中都是细菌，空气中也都是细菌。你还知道哪里也都是细菌吗？你的身体里。

啊？什么？

这是真的。在这个星球上的各个角落中，生活着各种不同种类的细菌。无论是你今早扶过的栏杆、走过的楼梯，还是地球上最纵深的、最炎热的、最不宜居的海底火山口，抑或是你左耳后根的那个小小角落，这个世界上到处遍布着细菌——包括你的皮肤和你的消化道中，我们没有那么多的消毒剂能将它们清除干净。但是这并没有什么关系。不仅如此，地球上的细菌帮助维系着我们的生命，正如我们知道的那样。

让我们来看一看：10亿年前，地球上的大气是氮气和二氧化碳组成的有毒气体。氮气是无害的，但如果人体吸入太多的二氧化碳就会致死。我们是幸运的，在一种蓝藻细菌的作用下，地球上的大气从致命的烟雾，转变成了我们今天所呼吸着的含有氧气的混合气体。如果没有这种蓝藻细菌，地球上的大气连维系生命都做不到。时至今日，

蓝藻细菌还在卖力地帮助我们，它们将我们呼出的二氧化碳转变成我们需要吸入的氧气。

细菌是我们的朋友。

欢迎你体内的微生物群落

你的身体是由万亿个细胞组成的，你的身体也是万亿个细菌——那些微乎其微的单细胞生物体的家园。生活在你体内的细菌有时会让你胃痛，但更重要的是，你的体内还存在一些别的细菌，正是那些细菌支撑着你的免疫系统、消化系统和心血管系统。你的身体基本上就是一个小型的细菌王国：这个王国中居住着100万亿多个细菌。事实上，你体内的细菌细胞[(37)]，是人体细胞的十多倍。十倍！你的鼻子就是三种以上细菌的栖身之所。你的耳朵上也生长着专门的细菌。你的消化系统也是这样——大约有1000种不同的细菌在你的消化系统中安居着。它们就是你体内的微生物群落。

组成这个微生物群落的细菌，和你一样是活生生的。但和你不一样的是，它们都只有一个细胞。它们是如此渺小，如果你把1000个细菌排成一排，也只要一块橡皮就足以容下它们了。你的体内有非常多的细菌，如果你能把你体内所有的细菌收集在一起，放在一杆秤上，它们的重量是3～4磅（1.36～1.81千克），差不多和一只吉娃娃茶杯犬等重。先不要恐慌，你要知道：正是在这支殖民大军的帮助下，你的皮肤才没有裂开，你的免疫系统才能对抗其他种类的细菌，你的身体才能消化你午饭时吃下的三明治，并且让你吸收芝麻菜沙拉中的营养。[(38)]

还有比这更酷的事呢：世间没有两个人的细菌组成是一模一样的。属于你的微生物群落，也就是说，你个人拥有的微生物组合，是独一无二、专属于你的。

你是如何获得你的专属细菌的

你的消化系统中遍布着细菌，它们也被称作肠道菌群。我们之前已讨论过，肠道菌群是样好东西。它们已经陪伴你很久很久了，在你来到这个世界之前，它们就已经陪伴在你的身边了。

但当你还是你妈妈肚子里的一块肉时，你的体内是没有细菌的。你不需要细菌，因为那时候你不需要消化，所有的营养成分都是妈妈直接提供给你的。

我从玛利亚·葛罗瑞娅·多明戈贝罗博士——一名纽约大学的科学家和研究者——那儿了解到，如果你是通过阴道分娩出生的，那么你的第一批消化细菌直接来自你的母体；如果你是通过剖腹产出生的，那么你的第一批微生物来自给你接生的人，以及你当时所处的环境。这些微生物在你体内的生长繁殖还受到喂养方式的影响，你是用母乳喂养的，还是用奶瓶喂养的？两种情况是截然不同的。

随着你慢慢长大、吃下更多的食物、遇见更多的人、去过更多的地方，你的专属微生物会随着你的生活、随着你的生活方式而成长，并做出相应改变。到你两岁半时，你的肠道菌群就发展得和成人的非常相似了。[(39)]

目前你体内存在的微生物受一系列因素的影响：你从母体中得到的细菌、你现在的生活环境、你目前面临的压力，等等。它也受到你

所摄入的食物的影响，比如你吃下的是天然食品还是充斥着防腐剂的食品，还有你吃下的食物中是否存在抗生素或生长激素这些污染物质，这些污染物质来自牛或其他传统方式饲养的牲畜。

以下这个问题值得你考虑：你的肠道菌群能够繁殖壮大，也能够被消耗殆尽。我们关注这个问题，是因为你消化系统中的细菌健康与否，与你整体的健康与否直接相关。研究已经证明，你的消化道健康和你的免疫系统健康密切相关：事实上，你的肠道对你的免疫系统的影响之大，超过你身体的其他组成部分。一个健康的消化道是你抵抗侵入你身体的各种致病有机体的主要武器。这就是为什么你的消化系统——包括你的肠道菌群——如此重要。

关于抗生素的问题

有些细菌——比如引起链球菌性喉炎的细菌——会让你生病。你很可能知道这一点。但还有一点很可能是你不知道的：在你没有生病时，那种细菌也存在于你的体内。细菌是否会让你生病，并不取决于它们是否存在于你的体内，而取决于其他一系列因素，比如你是否健康、你的免疫系统是否强大，以及入侵的菌种是否强大。像不像一场战争？在某种程度上，这就是一场战争——一场外来的、具有潜在危险性的细菌和你体内常驻的、保护你的细菌之间的战争，你体内的细菌正是你的免疫系统对入侵细菌做出的反应。[40]

当你的身体被外来致病细菌攻陷时，医生常常会给你开一些抗生素。你是否得过中耳炎或其他需要服用抗生素的疾病？抗生素在希腊语中的原意是“反抗生命”，抗生素的作用是杀死活着的有机体——细菌——它们让你得病。但抗生素还没有进化到能够自动执行搜索——

销毁程序、自动查杀那些坏家伙的程度——它们会杀死挡道的所有细菌，无论是有益细菌还是有害细菌。

如果肠道菌群中的所有有益细菌都被消灭了的话，你的肠道就失去了这支重要的殖民军队。一剂抗生素通常会带来一些不良的副作用——消化不良、腹泻或酵母菌感染等。

我曾经和纽约大学人类微生物项目的负责人马丁·布拉斯博士聊过，他跟我解释了许多关于肠道菌群的事，关于它们对我的健康是多么重要，关于科学家正在努力工作、试图了解关于肠道菌群的更多秘密，等等。从他那儿我了解到，哪怕我坚持多年不吃抗生素，如果我吃下大量红肉，我仍然会受到抗生素的副作用的影响，因为母牛注射了抗生素！我之所以选择食用人道饲养的草饲牛肉，这也是一个原因。

喂盘尼西林的母牛[41]

在过去的数十年中，很多家禽养殖商给牛喂小剂量的抗生素，因为抗生素能防止它们生病，而且抗生素还有一个奇怪的作用，就是能让它们生长得更快、体重增加得更快。如今，科学家们正在研究，这种情况为何会发生，以及抗生素和肥胖症究竟有何关联。[42]

但抗生素有时真的对人体有益——有时你真的非常非常需要它们——但你不能一打喷嚏就找医生开药，你不能形成那样的习惯。当你体内的有益菌群被消灭殆尽时，你罹患其他疾病的风险也就增加了，

并且这将会给你的免疫系统带来更多挑战，令你的免疫系统无法担负起保护你的健康的职责；此外，这也给消化细菌吸收营养、让你保持健康带来了更多挑战。

关于防腐剂的问题

你知道除了抗生素以外，还有什么东西会杀死有益细菌吗？是那些充满了防腐剂的加工食品。商家在加工食品中放入防腐剂的目的是：消灭细菌并防止食物变质。但当这些防腐剂进入你的消化系统时，它们就会杀死肠道中我们赖以生存的有益细菌。如果食用新鲜、天然的食品，就不会接触到防腐剂了！

你的一生中为了抵抗疾病服下的抗生素、充满防腐剂的加工食品、注射了抗生素的肉类——所有这些东西累积起来，齐心协力破坏着你消化系统中的有益细菌，而现在你已经明白，这些有益细菌是你最好的朋友。连续服用10天的抗生素，对你的体内环境将产生重大影响。但是少量抗生素的日积月累——从商业化饲养的牲畜到满含防腐剂的小饼干，也将对你的健康产生重大影响。

为了健康摄入细菌

如果说我们的肠道菌群会遭到抗生素的破坏，它们也能通过益生菌得到补给。在我们以益生菌的形式摄入健康细菌时，我们能够帮助肠道取得有益细菌的平衡。除了增强免疫、抵抗疾病以外，有些益生菌中的细菌，比如婴儿双歧杆菌，对预防肠道易激综合征等消化问题有益。[(43)]

一些天然发酵的食品，是人类数千年来的益生菌来源。

人类食用酸奶已经有6000年的历史了，而酸奶正是益生菌的一大来源（古代的美索不达米亚人是多么深谙肠道保健之道啊）；罗马古书籍中提到了酸白菜，酸白菜是将白菜发酵后腌制而成的；韩国泡菜，一种发酵而成的辣白菜，一向是韩国民众的主食。事实上，酸白菜在传统韩式饮食中处于核心地位，许多韩国家庭都会将泡菜坛埋在后院中，自己发酵腌制韩国泡菜。梅干是一种日本酸梅，日本人将它们就着饭吃，给食物添上一种咸咸的、酸酸的口感，而且它还有助于消化。

大约在100年前，科学家开始关注这些饮食传统中蕴含的智慧。你有没有注意到，人类正是靠着天然食物生存至今，这些天然食物中富含各种营养，还含有其他好东西，比如细菌。在过去，没有人用显微镜去了解为什么；他们就是知道，食用他们所选择的食物，能帮助他们生存下来。反而是现在，随着我们渐渐远离健康天然的生活方式，我们才需要如此费劲地去了解天然食物的价值，并且琢磨着怎样才能让它们重新回到我们的餐盘中。

20世纪早期，当美国人刚刚开始爱上那些经过加工的、大批量生产的方便食品时，一名叫艾利·梅奇尼科夫的俄罗斯科学家已经开始着手研究肠道细菌了。生活在巴黎的梅奇尼科夫，深信细菌就是青春的源泉。当时，人们对肠道细菌存在着两种认识上的分歧：一部分人认为，肠道细菌对消化过程起着关键作用；而另一部分人认为，肠道细菌对人体有害。梅奇尼科夫注意到，生活在巴尔干半岛的人们，一生中喝下了大量酸奶，他们活到80多岁仍然很健康，于是他开始试着喝酸奶。很快他的朋友们也喝起了酸奶，然后是朋友的朋友，最后，酸奶成了当时巴黎的健康风尚。一些医生甚至将酸奶当作药方，用酸奶

辅助治疗多种疾病。梅奇尼科夫是幸运的——酸奶不仅改善了他的身体健康，还让他获得了1908年的诺贝尔奖。[(44)]

现在，世界卫生组织将益生菌定义为："一种活性微生物，适量的益生菌有益于宿主的健康。"科学家们排起长队，竞相研究这些细菌对人体究竟多有益、多少数量的益生菌能让人体健康发挥最佳状态（他们希望能弄清该如何利用所有这些细菌——食物中的细菌、人体消化系统中的细菌、我们皮肤上的细菌，从而为一些特殊的健康问题找到治疗方法）。

说到为了健康而吃细菌，益生菌现在大红大紫。它们不再像过去一样，只出现在专卖健康食品的商店中，被装在一个个小瓶子里出售；而今，几乎每家店铺中都能看到它们的身影。在药店和食品店的货架上，摆放着一大堆这样的食品、饮料和药丸，它们的标签上都信誓旦旦地写着：你只要咬一口或喝一口这种发酵食品，就能给健康带来无尽好处。不过你可别对这些细菌强化产品抱有太高的期待，你该仔细检查一下它们的标签。因为科学界对益生菌的研究尚处于起步阶段。在哪些种类的益生菌对人体最有益这个问题上，科学家们至今莫衷一是——所以你该自己认真做一下功课。你该仔细阅读酸奶上的标签。保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌是制作酸奶的极佳原料，但你胃中的高酸性物质和胆汁会将它们分解，让它们无法产生任何"晕轮效应"。[(45)]嗜酸乳杆菌和双歧乳杆菌可能是你更好的选择，因为它们能在你胃中的高酸环境中生存很长一段时间，并对人体健康立下汗马功劳。

我自己选择的是一种益生菌谷物饮料，它带给我的是500亿个嗜酸乳杆菌和干酪乳杆菌。[(46)]我经常食用益生菌，我感觉棒极了，因为我觉得我正在帮助自己获得健康的体魄。



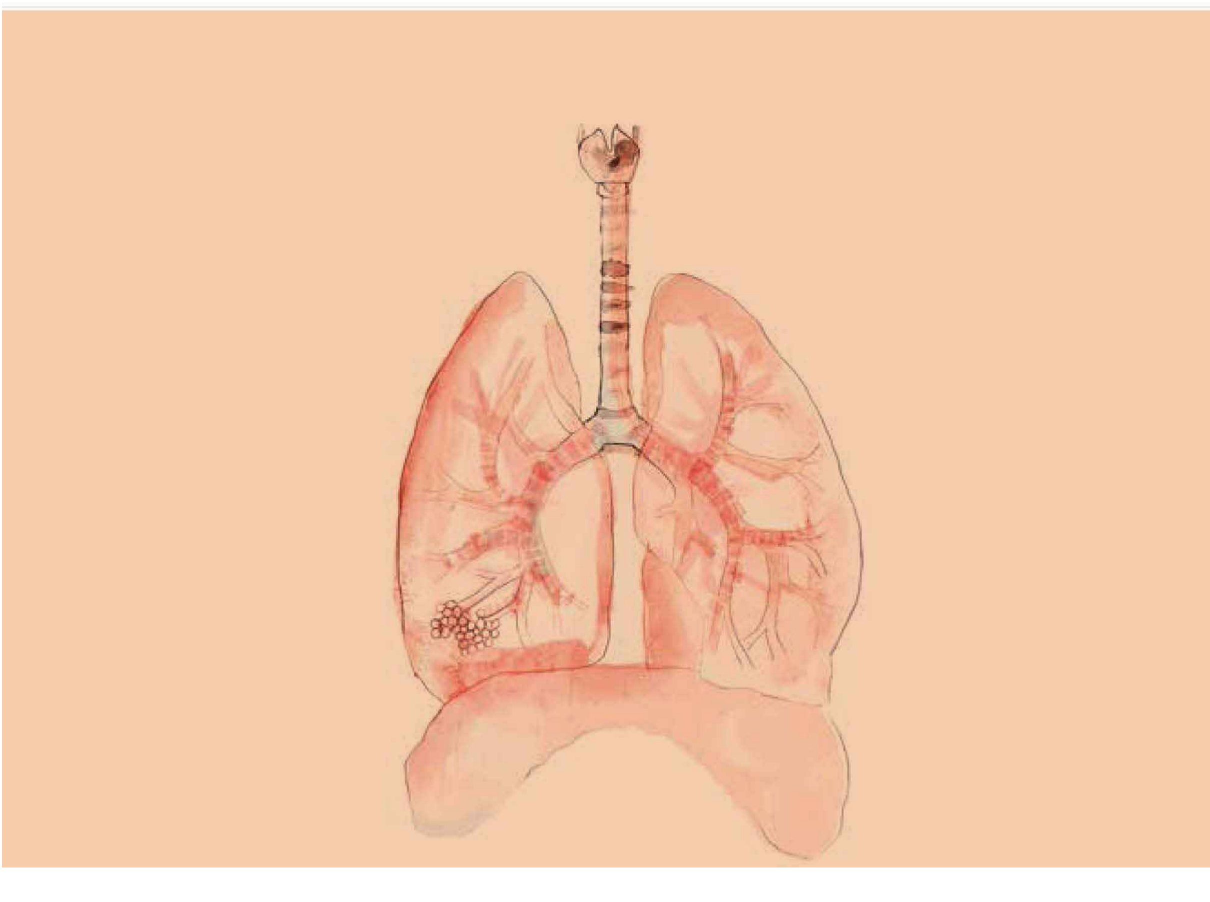
PART TWO

健康篇

强 健 的 体 魄

FITNESS

The Body Wants to Be Strong



CHAPTER 14 | 你的身体渴望变得强健

我有个好消息要告诉你：你渴望拥有健康的体魄、美丽的身材，你的身体也渴望自己能健康、强健、美丽。你的身体具有让自己强壮有力、迅速恢复活力的本能。自然界赋予你一副肢体的目的是，让你强健、能干，这样你才能繁衍出更多强健、能干的后代，因为自然界希望人类能生存下去。你可以想一想：如果某种生物不够健康、强健，它的种群就会在数量上减少。这就是适者生存的原理。

我们现代人是幸运的——和我们的祖先不同，即使我们由于身体虚弱或没有吃饱吃好而不能快跑，在周围的暗影中也不会潜伏着一头狮子。但是自然界中还存在许多东西，它们眼巴巴地等着我们变虚弱，然后它们可以乘虚而入，比如说疾病——各种各样的疾病。有些病毒希望将人体作为宿主，比如那些引起流感、麻疹、埃博拉等疾病的病毒；还有一些有害细菌，比如沙门氏菌、链球菌（它会引起脓毒性咽喉炎），它们搭上了你这趟顺风车，你将带它们遇到下一任倒霉的受害者。还有一些疾病该由我们自己负责，比如2型糖尿病和心脏病，这些疾病是我们的饮食和生活方式的直接衍生物。我们不是在刻意地塑造强健的身体，用它来抵抗各种病毒、细菌和慢性疾病，而是在不知不觉中塑造一个虚弱、容易生病、等着发生短路的身体。大体上说，如果我们不注意营养和健身，我们就和一个个会走路的定时炸弹无异。

如果你生活在这样的一个世界中——为了生存，你必须奋力飞奔，才能躲开狮子的攻击；为了获得食物，你必须外出打猎；为了建造自己的家园、挖好做饭的火坑，你必须徒手搬运很重的东西，不能利用别的工具——那么除非你身强力壮，否则你必死无疑。但是你并

没有生活在这样一个一天到晚需要使用蛮力的世界中。在你生活的世界中，你可以轻轻松松地开车前往汽车餐厅，整日窝在椅子中工作，坐在电视机前的沙发上度过晚上，然后爬到你舒适的床铺中呼呼大睡。哪怕你每天的工作很辛苦，这种生活方式日复一日，也会让你的身体脆弱起来。脆弱就是现代杀手，它就是热带大草原上的那头雄狮（说实话，还是狮子相对好些，至少狮子会赶着你不停地奔跑）。

我们每个人的身体都具有运动、活动的本能。当然，如果我们希望自己的身体能够愈合和修复，在劳累后进行休息、获取充足的睡眠，也是非常关键的。但我们命中注定应该每晚休息8个小时，而不是每天休息20个小时！

我们每个人的身体都具有运动、活动的本能。当然，如果我们希望自己的身体能够愈合和修复，在劳累后进行休息、获取充足的睡眠，也是非常关键的。但我们命中注定应该每晚休息8个小时，而不是每天休息20个小时！

如果你没有养成经常活动的习惯，你就很有可能会罹患一系列疾病。如果你只是稍微运动运动，这些疾病很有可能就不会出现了。你该每天活动身体，在白天不断活动。活动是你身体的本能，因为它对维系身体健康至关重要。

便利的不便之处

工作也好，玩耍也好，人类已经堕入了一个不良的习惯中：相比从前，我们进行的活动大大减少了。在过去的100年中，随着一个又一

个十年的过去，随着一次又一次的技术革新，我们已经摆脱了体力劳动的沉重负担。

就拿洗衣服这么简单的事情来说。在20世纪50年代后期，人类发明了洗衣机，洗衣服这个差事才变得简单起来。在这之前，你得拿一个木盆，在里面放上水，你得不停用手搓洗衣服，然后手工漂洗干净。由于那时的脱水机不太好用，你还得把洗好的衣服挂到晾衣绳上晾干；在这之前，你得走到小溪边，在凹凸不平的搓衣板上，把衣服搓洗干净，然后在冷冰冰的溪水中漂洗干净衣服，拧干衣服中的水，然后晾干；而在这之前，你得在岩石上搓洗衣服，用沙子擦掉衣服中的污渍，然后放在溪水中漂洗干净，拧干然后晾晒衣服。你明白我的意思了吗?

在从前，没有什么事情是便利的，人们必须徒手完成我们今天借助各种机器完成的工作。你有没有试过手洗牛仔裤？你当然没有试过。你有洗衣机，它会给你洗牛仔裤。如果我们能利用这些机器替我们省下的时间，去跑步、爬山或者跳舞，那么我们可以说，这些机器非常方便。可我们没有这么做，在我们不再从事这些需要我们不断活动身体的、日复一日的体力劳动后，我们以久坐不动取代了这些大有裨益的活动。

不知从何时开始，我们开始相信，如果劳动越少、空闲越多，我们的生活就越美好。

在人们使用搓衣板而不是洗衣机、走路而不是驾车、走楼梯而不是坐电梯、从井中打水而不是从水龙头中接水时，是不需要去健身房锻炼身体的，因为我们一直在活动。这些活动会消耗我们摄入体内的

能量和营养物质，并形成做这些事所必需的肌肉，并让我们的身体拥有力量。但不知从何时开始，我们开始相信，如果劳动越少、空闲越多，我们的生活就越美好。无论在家中还是在工作场所，我们坐得越来越多，动得越来越少，这种状态正在消极影响着我们的健康。

我们所有的新玩具

也许你早就把很多现代生活的便利品，当作了理所当然的东西。谁能想象一个没有自动柜员机的世界？这说明，在过去的数十年间，发生了多么飞快的变化！我们娱乐消遣的方式发生了变化；我们获取信息的方式发生了变化；我们和别人交流的方式发生了变化。最重要的是，我们照顾自己的身体、为自己准备食物的方式，发生了天翻地覆的巨大变化。

当然，我们的生活方式发生变化，这点并不让人吃惊。在我们必须不断活动才能生存下来的年代，我们只能不断活动。现在，很多和生存相关的事情、很多消遣娱乐活动，都只需要按下一个按钮就行了。按下按钮，音乐声响起了，电视打开了，洗衣机启动了，洗碗机开动了，垃圾房的门打开了。但是并没有一个按钮，可以替代过去那些有益我们身心的活动。

喜欢久坐的社会

一组来自三所大学的科学家，调查研究了这种全民减速对我们的长期影响。首先，他们调查了从1960年到2008年，人们在工作中所付出的体力劳动发生了何种变化。[(47)]然后，他们研究了从1965年到2010年，人们照料一个家庭所付出的劳动发生了何种变化，特别是，人们

在家中从事诸如做饭、洗碗、洗衣服这些家务时，所需的精力发生了何种变化。[48]

我们刚才已经描述过，在家用电器发明出来以前，做家务需要多干许多费力气的粗活。那么工作时又是怎样的情况呢？各位女士，你有没有在20世纪60年代的时候上过班？当时在私营企业中，能够提供给你的接近半数的工作，都需要你经常性地活动身体。现在只有20%的工作，需要你经常性地活动身体。在过去，我们上班时要走动、搬运、提物、建造、制造；现在，我们只需要打字、发短信、发电邮、发即时消息、打电话。机器承担了大量原本需要我们付出汗水的工作。根据他们所做的第一项研究，这一转变——工作不再需要我们站着，而是需要我们坐着——和美国人最近半个世纪来的体重增长直接相关。随着新兴技术的发展，以后的工作不太可能需要我们比现在动得更多，因此，研究指出，在工作之外多做运动、活动筋骨是非常重要的。

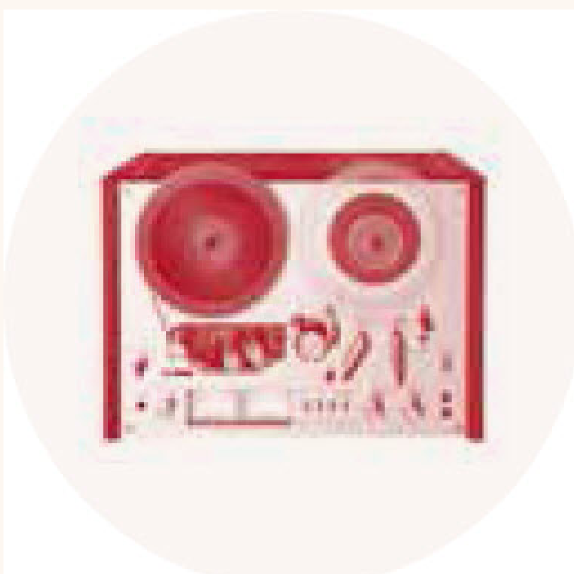
他们的第二项研究发现，随着妇女做家务的时间减少，她们罹患糖尿病的比率上升了。你可以想一想——在我们祖母那一代人中，有多少人会在30多岁、40多岁时就体重超标或得糖尿病？她们非常忙碌，她们忙着伏在地上种番茄，或者把笨重的胡佛吸尘器推来转去，或者花上好几个小时给家人做饭。这些工作都很辛苦！

科技的进步（或者说，我们如何走向久坐不动）



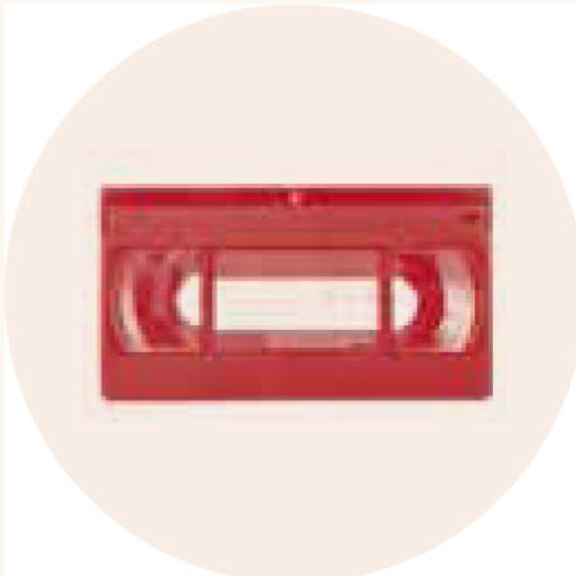
1950s：

美国家庭已全部通电；许多家庭拥有了冰箱、洗衣机、咖啡机、吸尘器；发明了世界上第一代电视遥控器“懒骨头”。



1960s：

既然你能用崭新的卡型盒式录音机听音乐，为何还要去音乐会呢？既然电脑游戏刚被发明出来，为何还要去打棒球？



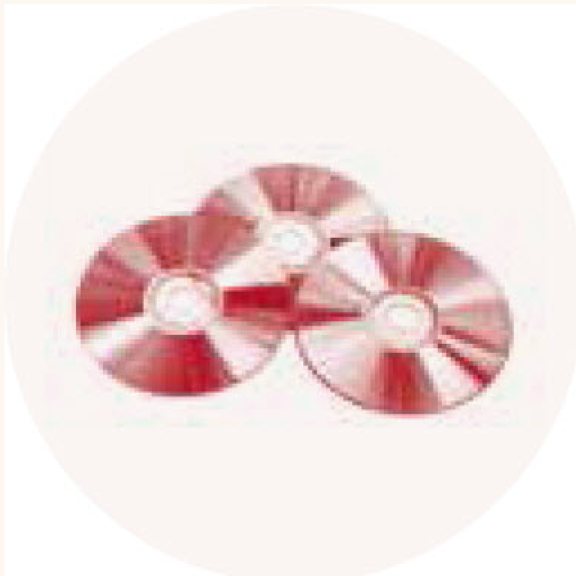
1970s：

有了食品加工机后，准备食物容易多了。有了录像机后，看电影容易多了——不需要再去电影院，只需要按下播放按钮。



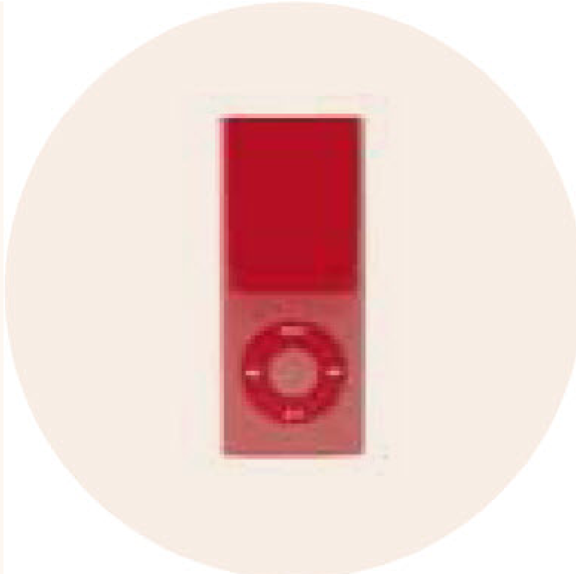
1980s：

人人都用上了电脑！IBM个人计算机；苹果麦金塔电脑；第一代3-D视频游戏；高清电视。



1990s：

随着互联网的出现，再没有必要去图书馆，再没有必要结识朋友了；有了DVD和网络电视后，在家看电影变得更容易了。



2000s：

这一时刻终于到来了——不需要离开沙发，就能得到我们想要的一切！iPod中存着你所有的音乐；YouTube让你能看视频；机器人给地板吸尘；网络让你能够足不出户地订餐，买食品、药品、衣服；你不必登门拜访，只需通过社交媒体，就能追踪朋友们的一举一动。

我并不是建议，我们该拖地拖到肌肉酸疼。就不需要拿块石头在河水中洗牛仔裤这点来看，我还是很喜欢现代生活的便利的。但更重要的是，我们应该意识到现代的便利观点，已经渗透到了生活中的方方面面。我们错误地理解了便利，导致我们不再从事那些虽然辛苦却对我们健康有益的日常活动。我们在滥用我们给予自己的特权。

欢迎来参加实验

不爱活动的生活方式给我们带来了不少危险。在大约10年前，我们还没有充分意识到这一点。那时候我们不明白，如果长期贪图那些所谓的便利，对我们将意味着什么；现在我们才开始明白——是肥胖症和各种疾病的发生率急剧上升这一可怕事实让我们睁开了眼睛。从本质上说，我们都置身于一个规模超大的实验中，地球是这项实验的培养皿，而我们才刚刚开始认识到，我们做出的选择，也许不能引导我们朝着最有利的方向前进。我们正在发挥我们的天赋和创造力，让人类变得更脆弱无力、更易生病，而不是更强健、更优秀；让人类变得更懒惰，而不是更苗条。这样可不太妙。

从本质上说，我们都置身于一个规模超大的实验中，地球是这项实验的培养皿，而我们才刚刚开始认识到，我们做出的选择，也许并不能引导我们朝着最有利的方向前进。

没错，乍一看，我们只要动动手指头，就能得到想要的一切，这的确是太棒了。只要动动手指，你就能转换电视频道、预订你的午餐、打电话给妈妈、给好友发短信，与此同时，顺便录下其他四个你想看的节目，这真是太神奇了！我们将科技纳入我们的生活的速度，以指数级上升。那些发明渗透到我们生活中的方方面面，比我们实际能用上的多得多。

这的确是一个奇迹，而且便利确实给我们带来了诸多好处。但我们的肌肉和骨骼并没有得益于这些便利，我们的心肺和大脑也没有得益于这些便利。我们的身体构造，和我们钻木取火的时候几乎一模一样。我们身体的一切都没有改变，但是我们所生活的世界却变了！这是一个大问题。

一些我们甚至完全没有意识到的不良习惯，正在让我们得病，这一过程是缓慢的，但也是必然的。如果我们想要活得有滋有味，而不是勉强生存下来，我们就得认识到锻炼、流汗和运动的价值。我们的身体需要这些运动和锻炼，但我们却常常对它们避之犹恐不及。便利并不是这个社会应该接受的基本价值，便利是一种流行病。

当我们把牛仔裤扔进洗衣机和脱水机中时，我们省下了不少精力。我们应该通过跑步和徒步旅行消耗这些精力，而不是在久坐不动、看东看西的过程中，浪费这些精力。

如果我们想要生存下来，我们就必须进行锻炼。

随时随地进行锻炼

锻炼——活动你的身体、消耗你的能量、绷紧你的肌肉，目标是让自己出一身大汗——如果你知道该怎么做，那就很容易进行下去。你在任何地方都能进行身体锻炼！我常常寻思，在我的日常生活中，如何能见缝插针地增加一些锻炼，再多用一点儿力气，动作再快一点儿。以下是一些让你增加运动量的小点子：

- **能走路就走路**。如果你必须开车，就停得离目的地稍远一点儿。在办公室中，站起身来去同事的办公室，而不是通过电子邮件和同事联系。主动为同事买午餐。你走动得越多，你得到的锻炼就越多。
- **走楼梯**。如果能跑上楼梯，就更棒了！你也可以慢慢地走，专注于脚下的每一级楼梯。在你爬楼梯时，收紧你的臀部和大腿，让它们真正得到锻炼。因为只要你收缩肌肉，就意味着你在锻炼。

- **同时做几件事**。当你站在厨房中等着吐司做好时，为何不用手撑着厨房的流理台，站着做几个俯卧撑？你可以这么做：
    1. 面向流理台站着。
    2. 把双手放在流理台上，两手之间的距离比肩膀略宽。向后退几步，直到你全身的重量都压在了你的手臂和双手上。然后将你的手臂弯向肘部，让你的胸部更加靠近台面，挺直你的身体，别让肚子凸出来，让双腿保持直线。让你的胸部尽可能地靠近柜台，然后向后撑去，伸直肘部。连续把这套动作做10次以上，或者能做多少次就做多少次，直到你觉得你到达极限了为止。
- **看电视时不要坐着一动不动**。在地板上站起来然后再坐下，这也是一种锻炼，这样你就能一边看着自己最喜欢的节目，一边通过不断站起和坐下得到锻炼：
    1. 坐在地板上，伸直双腿，伸手触摸自己的脚趾，数到三，然后站起来，伸手触摸自己的头部，数到三，然后再坐下，如此重复。
    2. 连续这样做20分钟，能加快站起、坐下的速度，就尽量加快，让你的心率更快。
- **传统的分腿跳练习**。这是一种很好的锻炼方式，除了你脚下的地板外，不需要借助别的工具了。我们都知道怎么分腿跳，我就不赘述细节了。试着在一天中做上20个，让你的心脏功能得到一点儿锻炼。

身体更强壮，心灵更强大

在我运动时，我感到心情愉快、头脑清晰、充满活力、生机勃勃、精力充沛、强大有力。我感觉良好。我感觉这就是我。

最近，我经常和一个人通电话，他提出的计划，我听上去觉得很可怕。他说话咄咄逼人，让我很生气，并且很有压力。

“所以呢？”那个人不断问我，“你想怎么办？”

我不想说出日后会让我后悔的话，所以我决定先按下暂停键。

“我一会儿打给你。”我说。

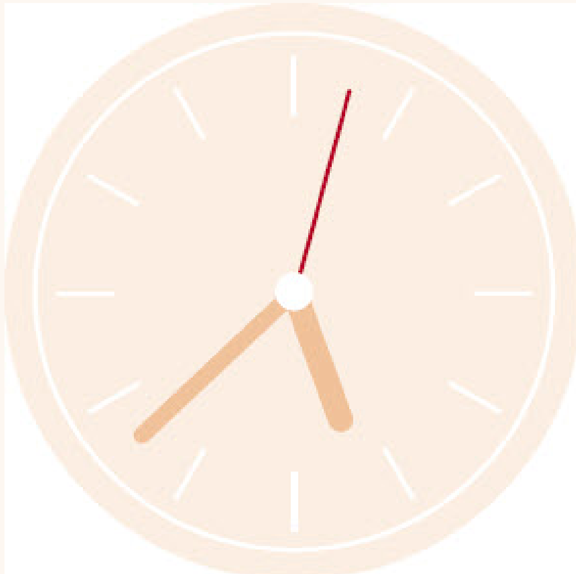
然后我就挂了电话，穿上运动鞋，踏上椭圆机。我有点儿出汗了。我把此刻我身体需要的东西给了它——体育锻炼，而不是情绪压力和心理压力。

就这样，我的压力消失得无影无踪。在运动流汗的过程中，我理清了思维、释放了压力，并弄明白了我想做什么，因为我的身体运动过了，内啡肽——让我快乐的激素——从我的体内释放了出来。在我锻炼身体后，我又能自由呼吸了，我不再压力重重了，我能以完全不同的方式来处理问题了；不仅我的言语，连我的感觉都变得和之前不同了。

锻炼的益处[(49)]

短短30分钟的有氧运动，能让你更长寿。如果你不经常锻炼，你应该将锻炼加入你的日程安排中。尝试一下吧！如果在早上你无法腾出30分钟的时间，你可以挤出15分钟，然后在晚上再挤出15分钟来。或者将30分钟一分为三，每次锻炼10分钟。纽约大学斯坦哈特营养学院的教授、健身专家和营养学家凯萨

琳·伍尔夫认为，锻炼能马上见效，而且锻炼的益处将随着时间流逝不断显现出来。



锻炼后几秒钟内

- 心率加快
- 血液被传输到肌肉中
- 开始消耗碳水化合物和脂肪，为身体提供养料
- 情绪几乎立刻高涨
- 呼吸更快更深，能让肌肉获得更多氧气

当天晚上



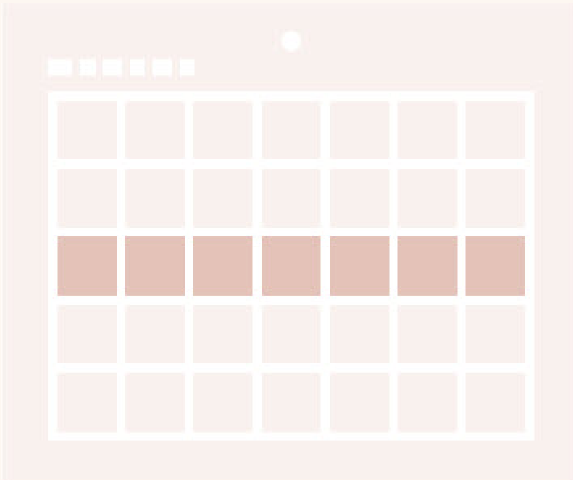
1小时后

- 免疫系统得到加强
- 情绪继续高涨
- 人体继续以更快的速度消耗能源（新陈代谢加快）



当天晚上

- 肌肉修复并重塑
- 血脂（胆固醇、甘油三酯）升高
- 肌体能更快地将葡萄糖清出血液，预防心脏病和糖尿病
- 感觉敏锐集中
- 睡眠质量提高



1星期后

- 你的耐力和有氧适能提高（你能比以前走得更多、更快）
- 免疫系统更强大，情绪更良好，血压更低，令肌体受益匪浅

完全不同，那么最后的结果也不会像现在这样对我有利。



3～6个月以后

- 心脏和肺更加健康
- 休息时心率更低，锻炼后恢复得更快
- 肌肉增多，肌肉力量增强
- 体内脂肪减少
- 罹患糖尿病、心脏病、癌症和骨质疏松症的风险降低
- 精神抑郁、焦虑、紧张的风险降低
- 整体生活质量提高

如果我没有中途挂了电话、进行一番锻炼，我的处理方式可能会完全不同，那么最后的结果也不会像现在这样对我有利。

当你活动起来后，你的心跳加速，你感到很振奋，激动，你感觉自己真正活着。锻炼结束后，你的肌体感到酸痛，这种酸痛是如此神奇，让你知道你真的锻炼过了。你的头脑更机智，你的感觉更敏锐，就是这样的感觉，让你觉得这一天很美好。

这就是锻炼的力量。它会让你的身体更加强壮，让你的心脏更加强健，让你的大脑更加强大，让你的意志更加坚强，就在今天，就在现在，就在你每次站起来做运动的时候！

CHAPTER 15 | 运动的魔力

生命在于运动。运动并不仅仅是从A点来到B点，而是享受这一旅程。想象一下这样的场景：一名舞者轻盈地跃过舞台；一个孩子在田野上欢快地奔跑；一名体操运动员在空中腾跃……运动充满魔力。在我们运动时，我们就和那名舞者一样，化身为羚羊；我们就像那名奔跑的孩子一样，化身为猎豹；我们就像那名体操运动员一样，在那一瞬间摆脱了地心引力，尽管我们最后还是要降落在地面上。在我们运动时，我们就展现了自己的本性——思维成了第二位，你能想到的一切，都是你的身体带给你的感觉。

奥运竞技场上的优雅和荣光是否让你备受鼓舞？足球赛场上迸发的原始能量，是否会让你热血沸腾？哪怕只是观看别人运动，也能让我们和我们的身体连通。不是非得成为奥运会选手，你才能溜冰、摔跤或跳高；不是非得回到5岁，你才能知道，开心地飞奔过一片田野，究竟是什么样的感觉。

运动是每一个人类个体应尽的责任，而不仅仅是舞蹈家、体育明星、孩子们或者奥运会选手的专利。你应该拥抱运动、投身运动，让运动成为你生活的一部分。因为运动能把一个平凡的星期一，转变成非凡的一周之始。运动能让你在星期二探索，在星期三探险，在星期四尝到成功的滋味，在星期五凯旋。

无论你怎样利用、支配自己的时间，争取运动的权利，就和争取你的自由一样重要。

我如何发现了运动的快乐

在我还小的时候，我不喜欢我的身体。那时的我皮包骨头，全身似乎只有瘦弱的手臂和双腿。我真的非常瘦，其他的小孩们因此都不太喜欢我。我讨厌自己那么纤瘦。被人家嘲笑的感觉真是糟透了，不管人家嘲笑你的原因是什么，不管你是谁。我有许多闺密，她们费尽力气地控制着自己的体重。作为年轻的姑娘，她们都会对别的姑娘比自己苗条耿耿于怀。能瘦成一道闪电是她们的梦想。可我却处在另一个极端：我希望我能拥有曲线，那梦寐以求的、迷人多姿的曲线。无论是太过苗条还是太过肥胖，被人取笑总会留下心理伤疤。

在我20多岁时，我已经习惯于自己骨瘦如柴的模样，我从来不去考虑，该如何照顾自己的身体。虽然我吃得很多，但体重根本不会增加，因此我认为，我不需要运动健身。

我那时26岁，刚刚戒了烟。我的饮食习惯很差。我没有什么力气。

然后我开始拍摄《霹雳娇娃》。那时是秋天，德鲁·巴里摩尔和我，为了饰演片中角色去接受培训（刘玉玲还没有来，因为她当时还没有拍完另一部电影）。那时，袁祥仁是我们的武术指导。当时他和我们的其他培训师都在现场。我们非常激动，激动极了！

我们对之后会发生的一切一无所知。

袁祥仁开始说话，口译员为我们做翻译。

“今天，”他说道，“我要为你们介绍新朋友。你们会渐渐喜欢你们的新朋友，你们会一直和他在一起。你们会重视他，他会成为你们生活的一部分。”

我们都非常兴奋。我们大眼瞪小眼，好像在说，这个人会是谁呢？

袁祥仁接着说道："你们的新朋友是疼痛。"

我看着德鲁，德鲁看着我，我们一起看着袁祥仁，然后我们又互相对视，我们都琢磨着，他刚才说的是疼痛吗？

"你们没有听错，"袁祥仁说道，"我说的就是疼痛，你们会学会爱上疼痛。"

然后他解释道，他会让我们承受非常多的疼痛，我们会痛得连东西都看不清楚。他并不是在开玩笑。在接下来的3个月中，我们进行的体育锻炼是如此密集、如此疼痛——它们几乎让我在肢体上、在情绪上、在精神上成了另外一个人。我应该感谢我的老师，我被逼着了解到，我的身体能有什么作为。我被逼着让我的身体比从前承受更多。在这个过程中，我明白了：痛苦只是暂时的，而力量却能持久。我被逼着生出了力气，而这正是我的身体一向梦寐以求的。

我比以前更强壮了，这让我觉得我比以前更强大了、更能干了，好像我无所不能一样。我有生以来第一次了解到，和自己的身体连通，意味着什么。

在训练的第一周，我以为我会累死。在训练的最后阶段，我觉得自己成了超级英雄。我比以前更强壮了，这让我觉得比以前更强大、更能干了，好像我无所不能一样。我有生以来第一次了解到，和自己的身体连通，意味着什么。那骨瘦如柴的身体，那让我感到羞耻不

已、想要将它抛弃的身体，我渴望能拥有丰满曲线的身体，原来是那样强健有力。而这强健有力的身体，竟然是我的！

这段经历——学会连通自己的身体、爱上自己的身体，并真正居住在自己的身体内的经历——成了我日后处理所有事情的根基。所有的事情——我的职业生涯，我和家人的相处之道，我和自己的相处之道。我每天都会露面，无论发生什么事，我都会露面。就算我不想露面，我还是会露面。在这一过程中，我养成了纪律——我知道，现在只要我下决心去做的事，就一定能做到。

我希望你也能明白，只要那件事是你真正想做的，只要你下定决心，并且你的身体健康，你就一定能做到。此外，我还希望你能明白，只有饮食规律、多加锻炼，才能拥有健康的身体，而健康的身体将带你走向成功。

你的运动决定了你的状态

在营养层面，你的饮食决定你的状态。在健康层面，你的运动将决定你的状态。运动能塑造你的肌肉、增强你的心肺功能，让你的大脑更敏捷，让你的情绪更乐观。如果你一整天都在锻炼——我指的是，真正高强度的锻炼，那么在锻炼之后终于能够休息的时候，你会拥有最美妙的感觉。因为这样的休息是你通过锻炼，自己争取来的。如果你整天都在跑来跑去，那么当你终于坐在舒适的沙发上时，你会感觉自己飞升到了云端。但是如果你坐了一整天，此外什么事也没有做，你会觉得糟糕透了，不是吗？你会觉得你的身体比铅块还要重。

我每天都会动一动，因为如果我整天坐着，我会怀疑自己是不是生病了。如果我在床上躺了太久的时间，我会觉得自己真是生病了。

因为对我来说，懒散并不能让我感觉奢侈或放纵……我会觉得自己昏头昏脑、无精打采、悲伤失意、情绪沮丧、无聊枯燥、疲乏无力、贪得无厌。

有时，在你坐着无所事事的时候，你的身体需要补充能量，你却误以为你饿了，去吃零食。其实你身体想要的是——运动。你的肌体从运动中获得能量。你的身体在说，我需要保持清醒，实际上它想要的是氧气。因为氧气能为你的身体、肌肉、韧带、肌腱、器官中的细胞提供能量。如果你没有为你的身体提供足够的氧气，就像没有给你的身体提供营养，让你的身体挨饿一样。

如果你白天经常觉得疲乏，有可能是因为你没有得到充足的睡眠，没有摄入充分的营养，没有喝下足够的水分，或者你的运动量不够。一晚优质的睡眠，再辅以良好的营养、充分的锻炼，绝对能让你精神焕发一整天。你是否经常打呵欠？如果你在大白天也打呵欠，你可以问问自己：

- 我已经一动不动地坐了多久了？
- 我是否喝下了充足的水分？
- 我吃下的食物有营养吗？

我只有在没有运动或者脱水的时候才会打呵欠。如果我前一天晚上睡得不错，我就知道，打呵欠说明我需要走动走动了，或者需要补充营养了，或者需要喝一大杯水了——或者这些我都需要！因为正像物理学之父艾萨克·牛顿所说，运动中的人体，会一直保持运动的状态。如果你经常运动，你就会精力充沛，而充沛的精力能让你继续运动下去。

人体的几种状态

人体有几种不同的状态：体育训练、经常活动和静坐不动。体育训练是指有计划地进行系统的锻炼，以塑造肌肉锻炼心血管系统。经常活动是指整天活动身体。静坐不动指的是，你进行的身体活动，根本没有达到身体所需。

如果你今天早上去过健身房了，你很有可能会这么想：我运动过了！我当然属于经常活动这一类！我在上班前已经跑5公里了！可事实是，就算你早上跑过步，如果余下的一天里，你都是在办公室的椅子上度过的，那你就没有你自己所认为的那样“经常活动”。

什么是静坐不动

坐在沙发上、在办公桌前工作，都属于静坐不动。任何时候，只要你是一直坐着，没有运动，没有给你的肌肉锻炼的机会，没有让你的心脏震动两下——你都处于静坐不动的状态。静坐不动会带来许多健康隐患，例如：

·**背部和肌肉拉伤：**如果你曾经在汽车里或者办公桌前度过一整天，你应该知道，连续坐好几个小时，会让肌腱紧绷、僵硬（肌肉更是如此），而紧绷的肌腱会让你工作起来分外吃力。

·**心脏病：**早期研究发现，需要坐着工作的人群——比如邮件分拣员——罹患心血管疾病的概率，比需要站着或需要走动的人群——比如送信员——更高。更可怕的是，静坐不动的时候，因突发心血管疾病而猝死的风险会大幅上升。

·**肥胖症和糖尿病：**一项对女护士进行的大型研究显示，看电视会导致罹患肥胖症和2型糖尿病的风险提高。[(50)]

中途穿插运动

我们不得不坐在汽车中，坐在桌前，坐在沙发上——这些都是不可避免的。关键是你得想想：你是否经常坐着，你连续坐了多久？最近，研究人员正在研究，如果坐着的时候，穿插短时间的低等强度和中等强度的体育运动，是否能促进健康。在实验中，研究人员要求志愿者在5小时的时间段中，让自己处于以下三种状态中的一种：

- ·一直坐着，一动不动。
- ·一直坐着，但每隔20分钟，进行2分钟的低等强度的体育运动。
- ·一直坐着，但每隔20分钟，进行2分钟的中等强度的体育运动。

猜猜他们发现了什么？哪怕只是一天坐着不动，都可能给你的健康带来危险。5小时过去后，和中途穿插运动的两组相比，一直坐着一动不动的那组人群的血糖和胰岛素浓度更高。这就意味着，久坐不动会增加人们罹患糖尿病的风险。[(51)]

所以你应该试着减少坐着不动的时间。如果你必须坐着，那就在中途穿插一些运动！经常性运动和增加体育活动对你的健康一样重要。所以站起来，活动活动！每过20或30分钟离开电脑，活动活动；在你打电话时，站起来四下走走；在电视中播放广告时，离开沙发一会儿，爬爬楼梯或者跳跳舞。

什么是经常活动

切菜或做晚饭是活动；在小区中遛狗是活动；在商场中四下走动，寻找合适的鞋子是活动；在汽车或火车中站着，而不是坐着，也是活动。你该让自己的日常生活中，充满这样的活动。如果你做的是一份需要坐着的工作，在你能站起来走走的时候，就站起来走走。就像上面那项实验中所指出的，哪怕仅仅是站起来活动上两分钟，也能让你的健康指数和幸福指数大幅攀升。经常活动也要求你，每天除了工作外，对着屏幕的时间不该超过两个小时。如果你整天都在亮光闪闪的电脑屏幕前度过，那你就该在晚上活动活动，让你的眼睛和身体休息一下，而不是继续打字或者盯着屏幕。

我是这样让自己经常活动的：只要有机会，就站起来。如果我在片场，我会跑到旁边的工作室中去，而不是发短信和别人联系；如果我在机场，我就走楼梯，而不是乘坐电梯。只要是能让我活动筋骨的事，我都会去做。

什么是体育训练

如果你本着让自己的肌肉更强壮、让自己的心肺耐力更强大的目的，频繁地进行体育锻炼，你就是在进行体育训练。举例来说，举重训练能让你拥有结实的肌肉，让你的力气变得更大，还有益于保持骨质密度。心血管训练能让你的心率加快，对你的整个心血管系统都大有好处。因为如果你有一颗强健的心脏，它就能随着每一次跳动输出更多的血液，从而将氧气送到各个人体组织中，并更有效地将废物排出体外。心血管训练和力量训练还能降低人类罹患各种慢性疾病的风险。

在你进行体育训练时，你的身体会做出适应，以满足你的能量需求。因为相对于静坐不动，体育训练需要更多可用能量的集合。随着你的身体适应你的新安排，你就成了一台燃烧脂肪的机器。无论你的目标是减肥瘦身，还是完成三项全能，对所有正在进行体育锻炼的人来说，这都是个好消息。但只有持久、规律的体育训练，才能达到这一效果。

在你刚刚开始进行体育训练时，你的身体或许还不习惯这样经常性的训练，此时身体燃烧的主要能源是碳水化合物。当你体内的碳水化合物被用光，而你又缺乏葡萄糖时，你就会感到疲倦，那么很快你就会倒下。但是，如果你能坚持训练3个月以上，你的身体就会变得训练有素，它将学会减少对碳水化合物的依赖。一个受过训练的身体，更容易消耗体内所存储的脂肪。正如你所知，在我们体内并没有存储大量的碳水化合物，却存储着大量脂肪。对于正在进行体育训练的你来说，这有非常重要的意义，因为这样你的身体就能得到更多可利用的能量了。

谁都挤得出10分钟[52]

近期研究表明，每周150分钟的中等强度的运动，能降低心脏病和早逝的概率。这就是说，每周运动5天，每天运动30分钟——如果你愿意，可以将这30分钟分成小段。研究表明，哪怕是每天3次、每次10分钟的短时间锻炼，也有益于健康，并能降低罹患慢性疾病的风险。

人体对体育训练做出的适应，一直会深入细胞层面。细胞中的线粒体（人体细胞的发电机）将对体育训练做出反应。在你进行体育训练、减重时，你就赋予了你的骨骼肌更多的线粒体和线粒体酶。[(53)]这一改变，能让你更好地从身体中提取脂肪、燃烧脂肪并增长肌肉。

对运动员来说，得到储存在人体中的脂肪，意味着他们能够接受更久的训练，而不感到疲惫，因为他们的耐力增强了。实际上，受过良好训练的运动员，会在他们的肌肉中储存更多的脂肪，这样相比从腹部脂肪和臀部脂肪中提取养料，他们的身体就能更便捷地获得营养物质。如果你的肌肉中储存着脂肪，就能随时提取、使用，这就像在你的冰箱中储放着健康的零食一样。

对那些为了减肥瘦身而进行体育训练的人来说，这也是一个天大的好消息：当你的肌体开始燃烧脂肪时，不但能让你的体重减轻，还改变了你的身体构成——你体内的肌肉将增多，脂肪将减少（通常情况下能减少好几厘米厚的脂肪）。无论你的目标是什么——减肥瘦身也好，增强耐力也好——体育训练能帮助你的肌体燃烧脂肪，从而让你能去你想去的地方，无论你的目的是走过一个公园，还是爬上一座山峰。

坚持才是一切

不幸的是，这一美妙惊人的过程也可能会发生逆转。对于人类来说，通过努力达到目标，然后就在那一水平上坚持下来，是一个很大的挑战。因为，一旦你不再进行体育锻炼，你的身体就会知道，然后逆转这一过程。在你的体内，生成的酶类物质将减少，线粒体将减少，你不再能自如地燃烧脂肪。

如果你无法坚持体育训练，那么你之前付出的辛苦努力都会付之一炬。如果你希望能坚持下去，你必须照顾好自己，尽可能地增加锻炼量，但要在对自己造成伤害前及时收手。

持之以恒地进行锻炼，并不意味着你必须始终采用同一种方式、同一种强度来进行体育训练。我们的生活、我们的身体、我们所处的环境都会发生变化。我自己就是这样的，在过去的15年中，我尝试了多种不同的健身方法。

有时，我有一个特定的目标，我会进行高强度的体育锻炼。如果我即将开始一次单板滑雪之旅，我需要让我的整个身体充满力量，特别是我的股四头肌（腿部肌肉）和臀部肌肉。当我蹲伏在一块滑板上，以飞快的速度滑下山时，我希望我的肌肉具有很好的耐力，这样我才不会很快就感到疲倦。我需要强健的肌肉才能操控滑雪板。而且，我需要有健壮的身体，因为万一滑跌在地，只有强壮的肌肉，才能保护骨骼不受损伤。

但在大多数时间，我会坚持进行与我的日常生活相适应的体育锻炼。日常生活中有许多事要做，我希望自己有能力做这一切：无论是在机场拖行李（在坐了长时间的飞机后，这是一个非常棒的锻炼肌肉的办法），还是提行李袋或搬运木材，或是搬运、提携、举起、推动或者拉动任何东西。要做这一切，需要消耗不少能量。我喜欢和我的侄子侄女一起玩耍，我的身体要足够健康，才能跟得上他们。哪怕为朋友做饭也是一样，因为我得花费好几个小时切菜、炒菜，我需要足够的精力才能站着做完这一切。我也喜欢做家务活。除尘和拖地不仅仅对你家里的地板有好处，这些家务活对你的心脏和肌肉也大有裨益。所以，试着在日常生活中找到你必须做的家务活，好好利用这些家务活，让这些家务活给你的身体带来益处。

当然，我拖地板、擦柜子时所要用到的肌肉，和我为了拍摄有挑战性的特技动作所用到的肌肉，可不是同一码事。后者需要你做更多的举重练习！

我想说的是，我们的生活将会不断发生变化，因此在不同时期，我们需要不同种类的力量。但有件事必须一直坚持下去，那就是运动。对我自己来说，尽管维持固定的锻炼计划不太容易做到——甚至不可能做到，但我承诺自己，要每天坚持锻炼身体、进行体力劳动，无论我当天的日程安排中还有多少别的计划。就像无论我在城市中还是在乡间，我每天都会刷牙一样，我总是会找到办法，让自己每天都活动身体。

只有在你的肌体正在愈合伤口或者修复的时候，你才应该中断运动，因为某些损伤需要人体好好休息，才能顺利康复。但在通常情况下，你应该坚持运动，你什么时候都不该放弃运动。如果你能坚持上几年，你会发现你的持之以恒是值得的。

我已经坚持运动多年。如果在一段时间中，我只能每隔两天运动上20分钟，也无大碍。因为我知道，只要我的日程安排允许，我就会每天运动一个小时，把失去的锻炼时间补回来。还有就是，我经常提行李箱和购物袋！

让运动成为你的一部分。

你应当向自己做出承诺，无论发生了什么事，你都会坚持体力劳动或体育锻炼。你一旦开始运动，你就会意识到，你的生命中不能没有运动。没有什么比运动更真实，你的身体、你的大脑、你的心脏，还有你的幸福，都需要运动来维系。

让我们回忆起玩耍嬉戏的感觉

在我小的时候，我喜欢跑步、打垒球。我们经常在街上和其他孩子玩耍，无论白天还是黑夜。那时的我们非常好动。我们不会思考，在玩耍的过程中，我们燃烧了多少卡路里；也不会思考，打垒球和骑自行车哪种运动更能让我们的身体强壮起来。我们就是跑啊跑、跳啊跳，让自己大汗淋漓。只要不在学校上课，或不在家里做家务，我们就经常这样玩耍嬉戏，所以我们开心极了。就这样，我们小小的手臂和双腿越来越长、越来越壮，我们的肌肉因为不断锻炼而变得结实。不过和许多小时候喜欢玩耍的孩子一样，在我们长大成人后，我们就逐渐不玩那些了，最后这些玩乐消失得一干二净。我们不再玩耍嬉戏了。所以，如果你唯一的运动就是这些玩乐，那么随着你不再玩耍嬉戏——你就彻底没有运动了。

在我们长大成人后，我们没有时间玩耍嬉戏了。除非你所从事的工作需要许多体能，比如搬运箱子、搭建房屋，或者除非你整天跟在孩子身后跑——只有他们才知道什么是玩乐，你会眼睁睁地看着你的玩耍时光和你所有的运动——就这样消失了。在我们想到健身时，我们不会想到去玩耍嬉戏。我们想到的是在健身房中举重、在跑步机上跑步，或者聘请一名私人健身教练。在运动时，我们会想着消耗了多少卡路里、流了多少汗、花了多少时间。但这样的运动是不够的。如果你想成为一个健康的人，你一定要随时随地活动起来。你一定要回忆起，从前为了快乐而玩耍嬉戏时，带给你的是什么样的感觉。趁着你能活动，赶紧活动活动。因为，除非你知道该怎么运动——不是每天进行一次45分钟的运动，或者每周运动3次、每次运动30分钟，也不是只在周末运动，不是偶尔运动或从不运动，而是经常性地、频繁地做运动——除非你现在就知道该多多运动，否则随着年龄的增长，运

动会让你觉得越来越不舒服、不轻松自如，运动会变得越来越有挑战性。

在我们小的时候，我们的肌体拥有很好的弹性。除非我们经常运动，让我们的肌体保持弹性，否则随着我们的一些不良生活习惯——比如总是单肩背重包，或者总是穿着高跟鞋走来走去，我们的肌肉就会萎缩、绷紧。运动能让你的肌肉更加柔韧，增强你的力量和灵活性。此外，在我们吃下优质食物后，我们的身体吸收养分的部分原因，也是为了运动。

下次，在你一想到去健身房就叹息连连时，你可以回忆一下，你小时候曾经喜欢过哪些运动。你不必选择那些让你觉得枯燥无趣的运动，你完全可以好好享受那些让你兴奋雀跃的活动。你小时候喜欢溜冰吗？那就和朋友们一起去溜冰场，或者借一双溜冰鞋到公园里去玩耍。你曾经骑着自行车一展雄风吗？到车库里把你那辆锈迹斑斑的自行车找出来，骑上它上路吧。回味一下你小时候的日子吧，那时的你本能地知道，玩耍嬉戏是使你精力充沛的最佳选择，所以回到那时候，运动起来吧。

CHAPTER 16 | 摄入的能量，消耗的能量

你用于生存、呼吸和运动的一切能量，都来自碳水化合物、蛋白质和脂肪，而这些营养物质来自你所摄入的食物。正是这些能量，让你能够运动、思考、进行细胞修复。你体内发生的其他一切，也需要这些能量。这些日子来，我们高度关注能量的平衡——我们吸收的能量和我们消耗的能量应该达到平衡——换句话说，我们吃下的食物和我们进行的运动应该达到平衡。在人类历史的大部分时间中，这是一个自我平衡的、自动调节的过程——在激素的帮助下，人类个体的体重能够基本保持恒定不变。激素会告诉我们，什么时候我们饿了，什么时候我们吃饱了。激素也会告诉我们的身体，该在何时、何处，以何种方式储存脂肪，以备日后使用。而现在，由于我们能找到的低质量、高热量食品——比如，细粮和添加糖，还有最糟糕的含糖软饮料和运动饮料——迅猛增长，这一自我调节的过程被完全破坏了。鉴于我对所谓的热量（包括摄入的热量和消耗的热量）并不是太感冒，如果你也和我一样，我们的确应该关注这个平衡。因为，如果我们毫不顾惜自己的身体，大吃特吃加工食品，一动不动地坐上10个小时，那么我们的肌体就会失去调节体重、让体重保持在一个健康范围内的能力。

营养和运动之间的平衡，本质上是一个数学等式。你以卡路里的形式摄入体内的能量会加入到等式中，而你以体育活动的形式消耗的能量，将从等式中减去。体重增加，是因为你吸收的养料超过了你的身体当时的需要，所以你的肌体就将多余的养料以脂肪的形式储存起来，以备日后使用。体重减轻，是因为你的身体消耗的能量，比你吸收的能量更多，也就是说，你体内存储的能量被用光了，需要重新补充能量。

在理想的状态下，如果你的饮食不错，并经常锻炼身体，那么摄入的能量和消耗的能量几乎相当，你的体重就会恒定不变。

富含激素的人体

激素会影响人的情绪、睡眠模式、性能力和食欲，更会影响人的新陈代谢、体重，还有脂肪将被储存在体内哪个地方。其中一些重要激素（你的化学信使），将决定你的体重和身体构造：

胃饥饿素：刺激食欲的激素

胃分泌的胃饥饿素，是一种刺激食欲的激素。血液中胃饥饿素的浓度，会在进餐前升高，并在进餐后降低。如果一个人的体重减轻，将促使胃部分泌出更多的胃饥饿素，让人更有食欲，这样体重就不容易减轻了。肥胖人群体内胃饥饿素的浓度通常更高。

瘦素：降低食欲的激素

瘦素是脂肪细胞分泌的，它向大脑传达信息，从而降低食欲，并促进能量消耗。体内的脂肪越多，血液中的瘦素浓度越高。在理论上，多余的瘦素会引起体重减轻。不幸的是，超重和肥胖的人对瘦素并不敏感。还有一个因素也让情况变得更加复杂——在人的体重减轻时，瘦素的浓度会随之下降，因此很难令人的肌体维持较轻的体重。

雌激素：性激素

雌激素是卵巢分泌的，它影响着人体脂肪的分布。雌激素让育龄妇女在下半身储存更多的脂肪（“梨形身材”）。当女性到达更年期，雌激素的浓度会下

降，人体脂肪的分布格局会随之发生变化，此时更多的脂肪会被储存在腹部（“苹果形身材”）。

皮质醇：压力激素

皮质醇是肾上腺分泌的，分泌皮质醇是人体对压力做出的反应。皮质醇帮助人体释放营养物质（比如葡萄糖、氨基酸、脂肪酸）来对抗应激源（比如疾病、损伤）。但通常情况下，来自情绪和精神上的压力，并不需要消耗额外的养料。高皮质醇浓度也会让腹部脂肪增加，而腹部脂肪和糖尿病、心脏病等疾病有着千丝万缕的联系。

那些能量都去了哪里

你的肌体主要通过三种方式消耗你摄入的能量：休息、进食和运动。

你有没有听到有些人抱怨说，他们新陈代谢的速度太慢了？很多人都认为，新陈代谢的快慢和燃烧热量的快慢正相关。可是我们体内的新陈代谢过程和能量转化过程，比他们想象中的复杂多了。新陈代谢并不是简单地燃烧热量，从而减轻体重。新陈代谢是关于肌体如何利用营养物质，让你生存下去。

所以请不要再把食物视作仇敌，别再认为食物引诱你的身体发胖；也别再认为，所谓体育锻炼就是让你的身体瘦下来的把戏。让我们关注一下，你体内的能量平衡，究竟是怎么一回事。

休息：哪怕在你休息的时候，你的肌体也要消耗能量。你体内60%～70%的能量都被消耗在一些人体的基本生命活动上。在你认为自己什么都没做的时候，实际上你的肌体也非常忙碌，而这仅仅是为了让你生存下来。当你连思考都不再进行时，肌体消耗的能量是你的静息代谢率（或基本代谢率）。

新陈代谢本身也需要能量。静息代谢率为一切的新陈代谢过程——让你得以生存的、在你细胞中发生的化学反应——提供支持。维持体温、生成新的细胞、让心脏继续跳动、让血液继续循环、让肺吸气呼气——这些都需要能量，你的身体自主完成的一切其他活动，也都需要能量。

在你休息时，你的身体消耗能量的速率会受到许多因素的影响。你的肌肉越多，你休息时消耗的能量越多。年轻人的静息代谢率高于老年人。怀孕期或哺乳期妇女的静息代谢率，也比其他人更高。

如果你没有吃下足够的食物，你的静息代谢率将会减速，目的是保存能量。这就是为什么过度饱食或者吃得太少，会让你的身体感到疲倦、精神无法集中、思维无法澄清——因为你的身体和你的大脑都需要能量。（还记得我以前做模特时经常让自己挨饿的事吗？在我缺乏能量、饿着肚子忙碌奔波时，我就是我自己的僵尸版。现在我明白了，我会进入这种僵尸状态，是因为在得不到食物供给时，我的大脑无法运转！）

进食：在你的肌体消化、吸收、转移、加工和储存你所吃下的食物时，它需要消耗能量，这就是食物的热效应。通常情况下，食物热效应占你每日摄入总能量的5%～10%。举例来说，如果你一天中摄入

了2000卡路里，你的肌体会动用其中100卡路里或200卡路里，仅仅用于加工这些食物。听上去很酷对吧？所以，少量多餐地摄入天然食品，以此给肌体提供养料，实际上能让你的新陈代谢加速，并燃烧更多的卡路里！所以，如果你在下午吃一把杏仁当零食，你的能量会迅速得到补给，你会燃烧更多的卡路里。这就是为什么你应该在饥饿时吃下富含营养的食物，而不是整天饿着肚子，然后猛吃一顿，因为前者才是保持健康体重的良策。

卡路里是测量能量的单位。可以用卡路里测量各种能量，包括高速行驶的摩托车所消耗的能量。

运动：这一部分才是你真正能够参与其中的，所以让自己动起来吧。通过身体活动所消耗的热量，是你唯一能掌控的变数。我所说的身体活动，包括你日常生活中的各种活动，比如淋浴和购物，也包括你计划进行的体育活动，比如去健身房锻炼和骑自行车。通常情况下，身体活动占你每日总耗能的20%～30%。

平衡你的个人能量方程

如果你的身体已经在储存能量以供日后使用了，那么无论是储存了20磅还是3磅，你的个人能量方程，都没有取得平衡。如果你没有储存多余能量，而又骨瘦如柴，以至于你妈妈隔着马路也能数清你身上的肋骨，那么你的个人能量方程，同样没有取得平衡。如果你希望身体这台机器能够平稳运转，你的能量吸收和能量消耗必须相互对应。

能量平衡

摄入的能量 = 消耗的能量　体重不变

摄入的能量 > 消耗的能量　体重增加

摄入的能量 < 消耗的能量　体重减轻

能量的摄入：找到你在哪些地方摄入了多余的空热量。通过避开这些已被证实会对你的身体有害并令你肥胖的食物，你无须动用计算机，就能对你的能量平衡方程式产生积极影响：

- 喝饮用水和不加糖的茶，而不是碳酸饮料和果汁。
- 吃坚果和天然食品，而不是含糖的零食。
- 选择天然食品，而不是加工食品。

能量的消耗：也许你的日程安排发生了变化，你发现自己没有时间做运动了，这将让你的体重增加。或者现在正值冬季，你爱死了丰盛可口的食物，却没有出去运动、消耗额外的能量，那么你需要运动！你也许会发现，你的运动量越大，你就越想吃那些天然的、真正的食物，因为运动让你和你的身体连通，而这能让你明白你的身体真正需要的是什么样的食物。在我外出徒步旅行或出去跑步后，我就了解到，我的身体需要的是健康的、富含营养的食物，这样才能补给营养，让我运动得更久，得到更多的营养。如果你也需要消耗更多的能量，那就要做到：

- 训练并塑造肌肉（以燃烧脂肪）。

- 在一天中进行更多的运动。
- 每天至少流汗一次。

关于脂肪的一些真相

你需要了解的关于脂肪的头号真相是：你所摄入的脂肪和你体内储存的脂肪，可不是同一回事。并不是所有你摄入的脂肪，都会以人体脂肪的形式储存起来。反而是一些精制的碳水化合物（比如糖）会以人体脂肪的形式储存在你的体内。所以，你可别错误地认为，你吃下的那一把美味的杏仁，会变成体内的脂肪团！你每天喝个不停的、不含脂肪的、饱含精制糖的碳酸饮料，才会在日后成为你不需要的赘肉，而那些杏仁早已通过肝脏，进入你的线粒体了。

为了了解储存在体内的脂肪会对我们产生何种影响，我拜读了罗伯特·罗斯蒂格博士所著的《脂肪的机会》一书。这本书让我知道，体重秤上的数字、我们身体的健康和饮食行业希望我们相信的那些东西，是多么风马牛不相及。

我了解到，当你站在体重秤上时，你看到的数字是你的骨骼、肌肉、皮下脂肪和内脏脂肪的总重量。

骨骼：你的骨骼越重，你的身体就越好，因为强健的骨骼意味着更健康、更长寿的人生。

肌肉：你的肌肉越重，你的肌肉越厚实、越强壮，你就越健康。

皮下脂肪：这些脂肪位于你的臀部、大腿以及其他部位，它们让你拥有动人的曲线，并为你的身体提供大量的后备能量。皮下脂肪占

你身体总脂肪的80%，这种脂肪不会引起人体的疾病。

内脏脂肪：这是储存在你腹部的脂肪，它们堆积在你的内脏器官中，比如，你的肝脏、胃和肾脏。在你的肌肉中也存在内脏脂肪。内脏脂肪让你更容易罹患威胁生命的疾病，并有可能会影响你的寿命。这些脂肪对你的大脑、情绪和健康均有负面作用。

总之，你活动得越多，你进行的锻炼越多，你的骨骼就越能得到强化。你的肌肉越多，你消耗的能量就越多，哪怕在你休息的时候也是如此。因为肌肉越多，就等于消耗的营养物质越多。而你消耗的营养物质越多，你体内储存的内脏脂肪就越少，因此你所消耗的，正是会对你造成损害的那部分脂肪。

持之以恒非常重要

你知道运动为何会让你感觉如此良好吗？由于你的身体不能像储存能量一样地储存运动，所以你必须经常性地、持之以恒地运动。持之以恒是非常关键的。持之以恒的运动，能让你拥有一个快快乐乐、精力充沛的身体。

你为何需要锻炼和经常性运动呢？除了让你穿进紧窄的牛仔裤外，还有其他许多原因。你的日常生活习惯和你所进行的运动，将影响你的骨骼构造和肌肉，而你的骨骼构造和肌肉将从细胞层面上，影响你的肌体的运行方式。你的体内有数万亿个细胞，每一个细胞都参与到了为身体提供养分以及塑造骨骼、肌肉和其他组织，并排出废物的化学反应中。你是所有这些新陈代谢过程的总和。一个健康、活跃的肌体和一个缺乏运动、不活跃的肌体相比，思维更敏锐、反应更迅

速、免疫功能更加强大。在第7章中，我们聊了聊，胰岛素是怎样帮助人体细胞将葡萄糖转化成能量的。你的身体活动得越多，这一转化过程就进行得越快。在人体利用细胞中的葡萄糖这一方面，体育活动起着重要作用。消耗你所能得到的能量，能够帮助你的身体更快地获得它能获得的能量。

当你的细胞高效工作时，你就会感觉一切棒极了。如果你的身体能够高效地进行新陈代谢，你就会感到自己充满力量。这一切的关键是，为了获取能量而摄入食物，并通过运动消耗能量。我们的身体希望我们吃东西，是因为它希望我们做运动。

不管你多么不想从沙发上站起来，不管你多么不想去健身房，或者不想为即将进行的5000米赛跑而进行训练，或者不想下班后走回家；不管你在运动结束后，肌肉有多酸痛，在锻炼过后你总会感觉棒极了。这些感觉和你的身体如何在细胞层面展开工作有关，因为我们的外在感觉，正是我们肢体内在情况的镜像反映，反之亦然。

所以，让我来问问你：你是一个喜欢运动的人，还是一个喜欢静坐不动的人？如果你还记得，我们说的喜欢运动，是在全天中不断地运动，你马上就能成为一个喜欢运动的人了。运动起来吧！每分每秒都是运动的机会——所以，别错过每一次机会，没错，一切就这么简单。

让你的身体运动起来

我们随时都能运动，我们也应该随时运动。下面是一些随时进行运动的小点子：

- 在刷牙时按摩臀部。
- 在台阶上伸展小腿。
- 在等咖啡煮熟时练习弓箭步。
- 步行前往下一个公交车站，或者再下一站。
- 在等火车时做踮脚运动。
- 在用烤箱做晚饭时练习仰卧起坐。
- 跑上楼梯，跑下楼梯。
- 在电视播放广告时做伸展运动。

CHAPTER 17 | 氧气就是能量

你的整个身体，你的整个人，都靠呼吸和血液而得以生存。现在，请你吸入一口气。你把一股气流送到了肺中，肺将提取其中的氧气——氧气是你的细胞所赖以生存的养料——让你的血液中充满氧气。呼出一口气，你以二氧化碳的形式排出了体内废物，净化了血液，这样血液能将更多的氧气输送到全身。与此同时，富含氧气的血液由心脏输送到动脉中，然后它们将会通过毛细血管输送到你的全身，让你的大脑、肝脏、手指、脚趾得到供养。

正如你已了解的那样，氧气就是能量：氧气为细胞呼吸提供能量，而细胞呼吸产生三磷酸腺苷，从而为你的一举一动、所思所想提供养分。所以，当你觉得自己有点儿萎靡不振的时候，你可以吸入一口氧气——它是现成的能量来源，并让氧气在你的体内流动。

呼吸美好的、新鲜的空气，是我非常重视的一件事，尤其是当我在拍摄电影的时候。

当你去电影院看电影时，无论你是在新西兰、伦敦、芝加哥还是中国，你都可以坐在舒舒服服的座位上，欣赏场面恢宏、激荡人心的电影。这些电影都是在经过剪辑后投放在巨幅屏幕上的。我有一个秘密要告诉你：如果你在制片现场拍摄影片，那可是完全不一样的体验。因为，无论那些山峰、丛林、沙漠或熙熙攘攘的城市是否让观众惊艳，大多数电影布景都是雷同的。巴黎的电影布景和好莱坞或印度尼西亚的布景并没有什么不同。这是真的。它们看上去就像巨大的、蔓延开去的、到处停满了活动房屋的停车场。每一个活动房屋，都是一个拍片现场的办公室，或某位演员暂时居住的小屋。我就住在这样

的活动房屋中，其他演员也住在这样的活动房屋中。我们做发型或化妆，都是在这样的活动房屋中进行的。布景地就是我们拍片的地方，通常布景地离我们所住的活动房屋很远，有时候真的非常远。

通常情况下，会有一辆高尔夫车送我去片场，但我会根据布景地的所在位置和周围的环境，利用我所住的活动房屋和布景地之间的距离进行运动。我将利用这个机会，快走或慢跑，甚至跑步。我不喜欢慢悠悠地闲荡。我喜欢带着目标活动。我将全天的每时每刻，都看成加快步伐、进行运动的机会。我从我的活动房屋中跑到做发型和化妆的小屋。要是我遗忘了什么，我就飞快地冲回自己的活动房屋。如果我有事情要问别人，我就飞奔到他们的活动房屋中去。

我就这样活动着，因为我希望我的身体能够得到尽可能多的氧气。我活动的速度越快，我就能吸入更多氧气，我的肺部就能吸收更多氧气，并通过血液将更多氧气输送到全身的细胞中。在我活动起来的时候，我的心脏搏动得更快——随着我的心率上升——我的心脏能将更多的血液输送到动脉和毛细血管中，并让血液携带上更多的氧气、更多的能量。我知道我真的用得上那些能量。

在现场拍片，有时意味着我要在密不透风、闷热无比的屋子里待上整整一个下午，屋子里除了我以外，还聚集着满满一屋子人——这就是说，空气新鲜不到哪儿去了。你曾经在暖热的、拥挤的、缺氧的房间中待过吗？那样的环境会让你昏昏欲睡，实在很适合打个瞌睡。但拍片时，我必须精神集中，而不是昏昏欲睡。我不是去那儿打瞌睡的。我是去那儿工作的。我的工作需要我集中精神、头脑清晰、富有生气和活力。我必须和其他演员一起拍摄影片。扮演角色、念诵台词，这些都是需要能量的。

在现场拍片时，我每天至少需要工作12个小时，我需要使用我能获取的所有能量。所以只要我一有机会能够跑一跑、跳一跳、冲刺一下，我就会那么做。因为我知道，每当我从一个地方飞奔到另一个地方、每当我爬上一级台阶、每当我吸入一大口空气，都在为我的肺部、我的血液、我的心脏和我的大脑提供养分，从而支撑我度过那一天。

运动能让我的心脏跳动得更有力，能让我的呼吸更深，能让我的头脑更清晰，能让我自我感觉更为良好。运动让我能保持清醒和灵敏，能让我的脸上挂着微笑，因为感觉到自己精力充沛，能让我们更开心，而这只需要我们做一点点运动。

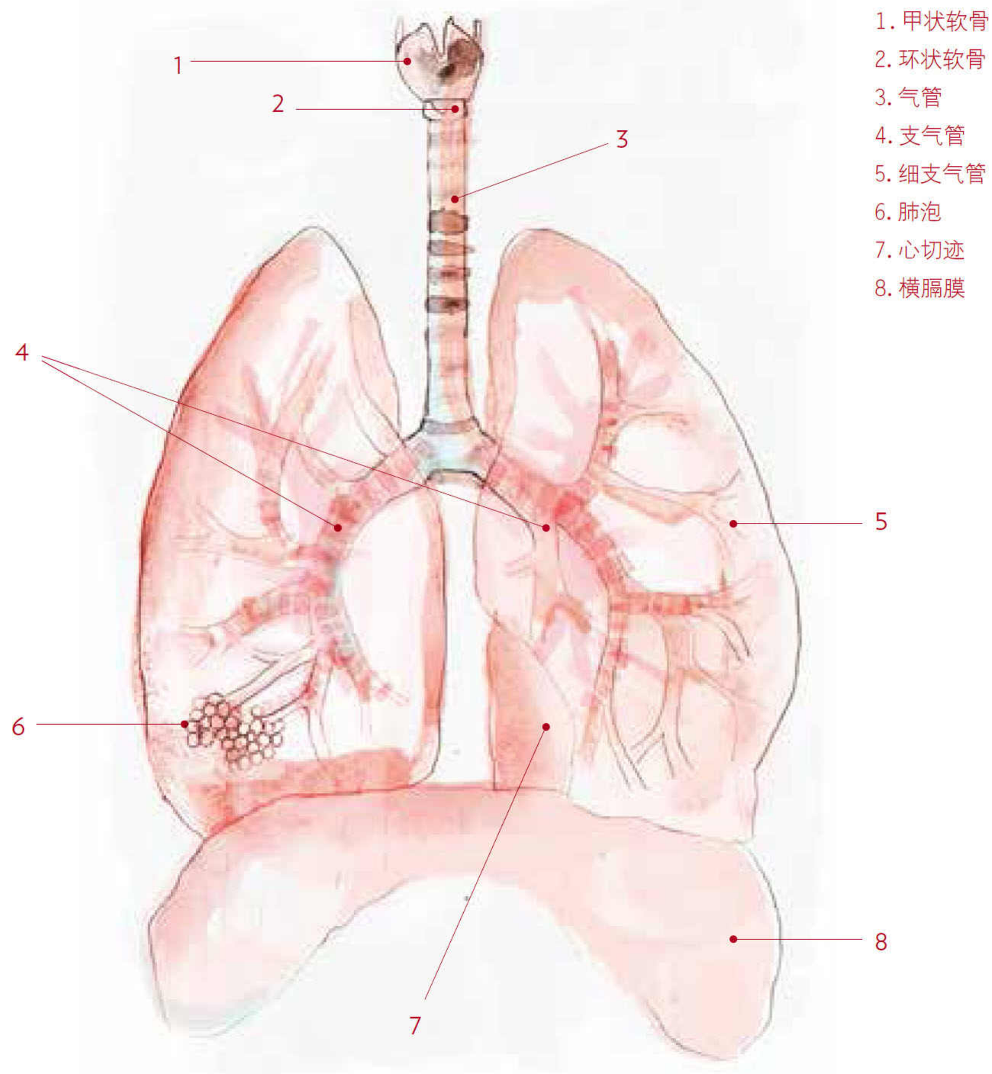
吸气，呼气

当你进行深呼吸时，你的肌体将通过肺部，吸收赋予你生命的氧气。肺由两片组成，它的设计非常精巧。它位于你的胸腔之中、心脏两侧。

你的肺需要在横膈膜和胸腔的帮助下，才能完成每一次呼吸。横膈膜是位于胸骨和肋骨下面的一块宽阔、扁平的肌肉，它能和你的胸腔一起，帮助控制呼气和吸气。你的胸腔将和你的肺一起工作，随着你的呼吸而扩张或收缩。

当你吸气并让肺部充满空气时，氮气、氧气和二氧化碳将进入你的口腔，通过你的气管进入两条支气管中，然后进入细支气管中。这些支气管就像树根一样越分越小。

肺部剖面图

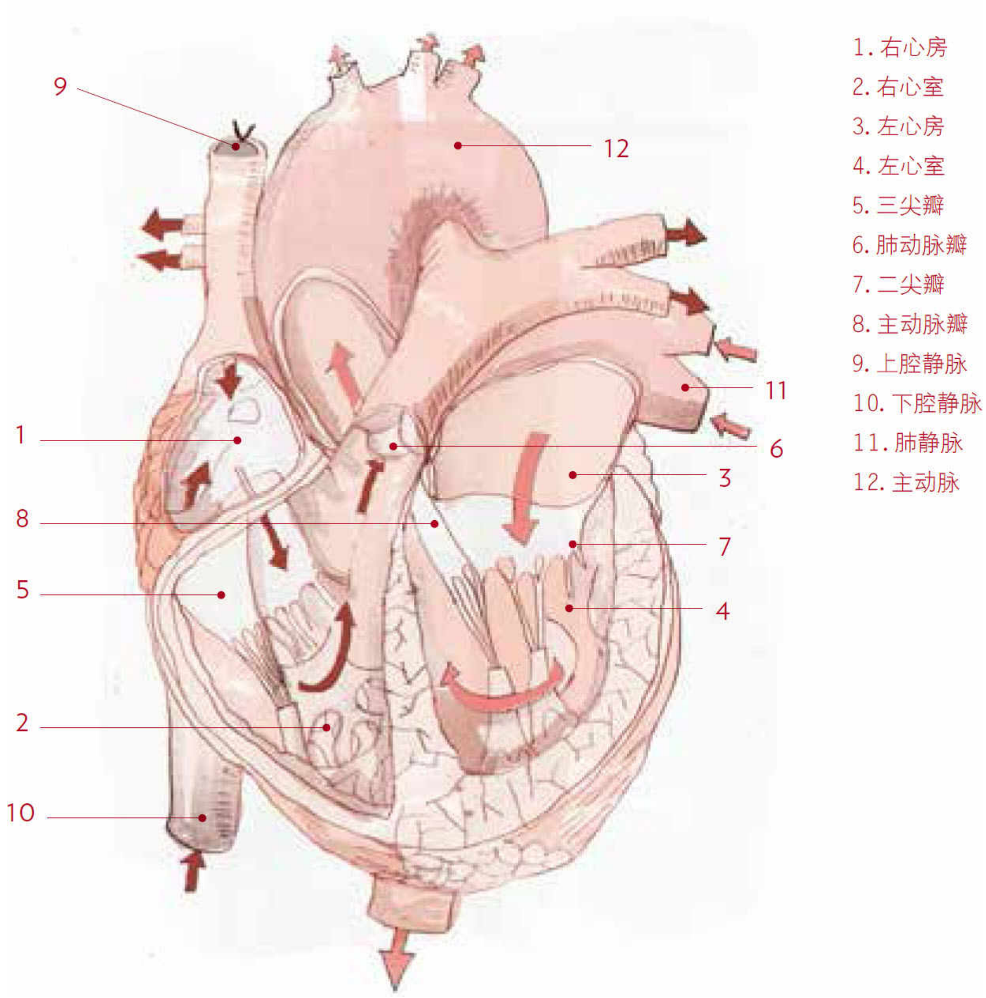


最后，空气进入你的肺泡中。肺泡就像一粒粒葡萄。肺泡将二氧化碳从你的血液中分离出来，并让氧气进入血液中，然后通过和心脏相连的两条大动脉，将氧气输送到你的全身。这一过程不断重复，持续全天。当你运动身体时，这一过程会加快速度。在你跑步时，你呼吸更快，因为你的肌体需要更多的氧气，才能让你继续跑下去。同理，当你停下来休息时，你的呼吸频率就会放慢。

你的肺部是由一些软绵绵、轻飘飘、会漂浮在水面上的物质组成的。它们也非常有弹性，因此在肺部吸满空气时，它们能够膨胀开来而不破裂。在你刚出生时，它们呈现出粉白的颜色。当你长大成人时，你肺部的色调接近深灰色。

你的左右肺并不是一模一样的。肺都由肺叶组成，但是左边的肺由两片肺叶组成，而右边的肺有三片肺叶。右肺也比左肺略重一些。左右肺中都有一个叫作心切迹的区域，但左肺的心切迹更大，因为在你的胸膛中，心脏略微倾向左边。我得说这一设计真是棒极了。

心脏剖面图



你的血腥情人

在你胸腔中不断跳动的心脏，可不像情人节的一盒巧克力。它没有那么讨人喜欢。它不需要讨人喜欢，因为它可不是送给丘比特的装饰品。你的心脏是一个强健、伟大的内脏器官，它拥有高效得让人惊讶的操作系统。

你的那颗美丽的心脏，其实是一块肌肉，它差不多有你的拳头大小，位于你的左右肺之间。心脏的主要功能，就是将肺中充满氧气的血液输送到全身，它一天要工作10万次以上。

你的心脏分成四个小室：右心房、右心室、左心房、左心室。心脏的设计非常精巧：心脏中有一些控制流向各小室的血流量的瓣膜，它们是：右心房的三尖瓣、右心室的肺动脉瓣、左心房的二尖瓣、左心室的主动脉瓣。

当你的心脏跳动时，各个心室收缩，各个瓣膜打开，让血液流过。当各个心室停止收缩时，各个瓣膜关闭，不让血液倒流回去。

心脏左右两侧的功能各有不同。右侧心脏将血液输送到肺部，从肺部获得新鲜的氧气，并排出二氧化碳。左侧心脏接收富含氧气的血液，并将血液输送到你的细胞中。血液通过两条静脉进入右侧心脏：上腔静脉和下腔静脉。当血液从肺部充氧后，将通过肺静脉流回心脏中。主动脉瓣将血液输送到主动脉中，然后主动脉将这维系生命的血液，输送到你的全身。

在你的有生之年，为了能连续不断地完成这一使命，你的心脏将会跳动大约3000亿下。为了给你提供生命之源——氧气，鲜血每天流经你体内所有的动脉、静脉和毛细血管，流经总长度达到12000英里，

相当于4次横穿全美公路的长度。鲜血赋予了你生命。如果你在剃须时刮伤下巴或膝盖擦破了皮，一滴鲜血会从你的皮肤表面涌出来，那这只是你的6夸脱（约5676毫升）血液中的一滴。你的血液也会输送氨基酸和激素，这些物质能塑造你的肌肉，并让你感到灵敏、饥饿、欲火中烧或者昏昏沉沉。此外，血液也会负责输送你摄入的所有营养物质。

心肌不断输送血液。你对它越好，它就会对你越好。你的心脏细胞有个惊人的本事：它们能单独跳动。所有这些小小的心脏细胞都拥有自己独立的跳动能力。心肌细胞[(54)]或心脏细胞能够不断跳动，只要它们是活的——哪怕你将它们从心脏中分离出来，放进培养皿中，它们还能继续跳动。

所以，你要记得尊重你的心脏，并好好服侍它——就是说，你需要给它大量营养和所需的锻炼，让它能不断工作。也许你的心脏并不是心形的，也不一定很可爱，但它很美丽。你该好好照顾它。

大脑的食物

氧气是大脑的食物。由于锻炼能够让通过血液输送到大脑中的氧气增加，你应该多加锻炼。事实上，近期研究表明，锻炼能提高孩童的认知能力，还有可能增强他们的学习能力。

只要缺氧几分钟，你的大脑就无法存活。而大脑是神经系统的中心，你的记忆力、智力和推理能力都是大脑的功能。大脑拥有多达万亿个神经元，神经元是一些互相关联的神经细胞，它们能传输关于痛苦、欲望、欢乐或其他成千上万的种种信息。无论你会说多少种语

言，还是背得出多少个总统的名字，你都只使用了你大脑总容量的很小一部分。

大脑是一个让人惊讶的神奇器官。科学家曾将人脑纵切、横切，一分为二，放在广口瓶中、幻灯片上、显微镜下，进行各种分析、刺探、切割和讨论。但是没有人能从中看到人的某种个性、某个愿望或者某个想法。我们只看到了神经元相互连接，产生感觉、存贮信息、控制行为；只看到神经元如何发出信号、信号如何转化成想法、情绪和各种神经冲动。

大脑是你的神经系统中心，而神经系统控制着你体内的一切。大脑连接着你的脊椎，大脑和脊椎共同构成了你的中枢神经系统，它们连接着绵延数英里之长的神经，这些神经能够导电（太酷了，不是吗），并将大脑中的信息传输到你的手臂、腿部、脚趾、舌头，还有你脖子后面的小小区域——如果你感到害怕，这个区域就会感到刺痛。所有这些神经组成了你的周围神经系统。

周围神经系统由两部分组成，一部分处于你有意识的掌控之下；另一部分自主活动，而你甚至根本不会知道。

你的不随意神经系统掌管着一些无须你留意，就会自然发生的进程，比如流汗、消化、排尿和性冲动。

随意神经系统掌管着所有受你意识操纵的活动——一些受运动神经元操控的活动。无论使用刀叉、用电脑打字（我现在就在打字）还是锻炼身体，都属于这一类。

所以，在你跑上一公里、呼吸渐渐变得沉重的过程中，你的神经系统正兵分两路展开工作：随意神经系统使你能系好运动鞋的鞋带；

而不随意神经系统增加了氧气的输送量，因为这时你的肌肉最需要氧气。

呼吸和锻炼

在你运动时，肌肉比你休息时需要更多的氧气。营养物质是你锻炼所需的养料，氧气也是你锻炼必需的养料。而二氧化碳和汗水一样，都是人体需要排出的废物。

你的心肺协同工作，让你的肌肉得到它们所需的氧气，并将营养物质转变成三磷酸腺苷。当你进行体育锻炼时，你开始快速呼吸，你的肺比平时吸入了更多的空气。你的肺进行扩张，从而加工了更多的氧气。在你刚开始锻炼身体时，肺的这一额外潜能是很有用处的。因为随着你锻炼身体，你的肌体需要更多的氧气，才能让你支持下去，因此你的肺需要更努力地工作，从而排出快速运动或持续运动产生的多余的二氧化碳，并为你提供更多氧气，让你最后能气喘吁吁地爬上山峰。

与此同时，你的心脏跳动得更加频繁。女性放松状态下的心率通常在每分钟72～80次之间。当你进行体育锻炼时，你的身体处在一定的压力下，你的心率就会上升。随着心率上升，更多的血液被输送到你的全身，为肌肉提供氧气和其他营养物质，而这些氧气和营养物质都是你进行体育活动所需要的养料（在必须“逃避角落里的狮子”的年代，这是非常有用的）。

你将发现，你锻炼得越多，你的呼吸就能越快地“恢复正常水平”——这是你的身体在告诉你，锻炼增进了你的循环系统和呼吸系统的

功能。与此同时，你能行走得更快，这说明，你的肌肉和骨骼，也是适度体育锻炼的受益者。

CHAPTER 18 | 支撑系统

你见过水母吗？水母看上去就像一碗果冻，因为它基本上就是那样的东西。水母没有骨骼，它没有真正的身体结构，它只是一堆能在水流中随意改变形状的黏糊糊的东西。但是你有骨骼，所以你不是一堆没有固定形状的东西，你拥有界限分明的手臂、腿脚、躯干，还有性感的锁骨。

这只是骨骼的功能之一：骨骼支撑起你体内的软组织，并赋予你固定的形体。骨骼还让你能够活动身体，并让你的肌肉拥有支撑物。你的骨骼为你造血。骨髓是骨骼的精髓，你的血液细胞就是在骨髓中形成的。

这一切究竟有多神奇呢？你的骨骼不仅赋予你固定的形体、运动的能力——它们还是制造血液细胞的工厂。除此以外，你的骨骼处于不断变化中。骨骼和肌肉是活的组织，它们会随着你的一生而生长变化，正像你的其余部位一样。骨骼也会新陈代谢。骨骼和肌肉并不是静止的、能够永远保持恒定不变的物质，它们能被不断塑造或损坏。你骨骼中的细胞会不断更新，就像你的肌肉细胞和皮肤细胞一样。骨骼的发育可以分成三个阶段：

人的身体会不断变化，每天，你的全身会失去数十亿个细胞（我们每天失去的皮肤细胞，就达100万个），并生成新的细胞以取代它们。有的细胞会分裂并更新，有的细胞只是默默死去。你的神经、肌肉、骨骼和器官内部不断协调着，维持着自身的平衡，而细胞的分裂、更新和死亡，只是其中的一部分。

骨骼生长和骨骼塑造：这两个过程在我们还只是小小胎儿时就开始了，并一直持续到我们的青少年时期。我们骨骼的大小和形状由这两个阶段决定。90%的骨量在你18岁时达到峰值！这就是说，过了青春期后，你的骨骼的大小和形状不会有太大的改变了（这就是为何你20多岁时或者30多岁时无法再长高的原因）。

骨骼重塑：在成人阶段，体内已有的骨材料不断分解，并通过重塑形成新的骨骼，以保持总的骨量不变。

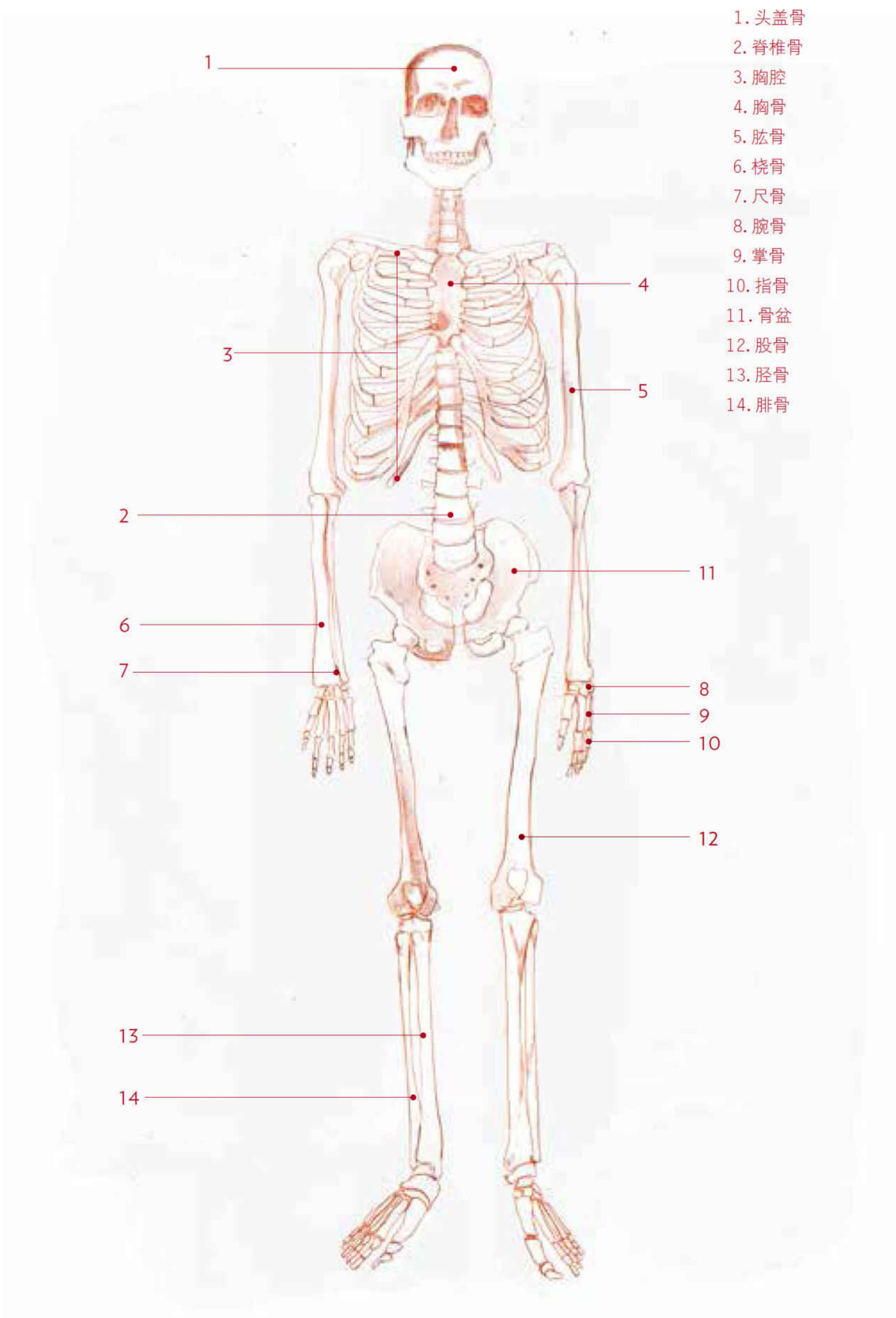
一块块骨头[(55)]

你的每只手中有27块骨头，你的每只脚中有26块骨头，你的脸上有14块骨头，脊椎中有31块。你体内最长的骨头是你的股骨（大腿骨），最小的骨头是镫骨，在你的耳朵中。

正如你所知，作为一个成年人，你全身一共有206块骨头。我强调“成年人”，是因为在你出生时，你有将近300块骨头。历经多年以后，你的骨头变硬，有些骨头合并在了一起，直到你形成了现在这副骨架。所有这些骨头，从你的头盖骨到你的脊椎骨、你的股骨，都是由各种矿物质组成的（钙和磷占了其中绝大部分），矿物质为骨骼提供硬度和蛋白质（胶原蛋白），从而让你拥有力量和柔韧性。

头盖骨：颅骨是由22块骨头组成的，并非只有一块，纤维把这些骨头绑在一起。在你出生时，你的头盖骨由柔软的、互相连接的骨块组成，目的是让婴儿的头能通过阴道。在你一岁半大的时候，这些骨

块融合在一起。由于你的头盖骨起着保护大脑的作用，所以一定的硬度非常必要。



脊椎骨：你的脊椎骨中有四段天然的弯曲——它的形状就像两个叠在一起的S。第一段弯曲——向前弯曲——在你的颈部。33块椎骨中的7块，构成了你的颈椎。第二段弯曲——向后弯曲——由12块椎骨组成，构成了你的胸椎，或者说上背。第三段弯曲——向前弯曲——由5块椎骨组成，构成了你的腰椎，或者说后背。最后一段弯曲——向后弯曲——是你臀部的上半部分，其中5块椎骨组成了你的骶骨，4块小骨头构成了你的尾椎骨。

胸部：你的肋骨是一个非常美丽的结构，它能保护你的心脏和肺部。你有12对肋骨，它们和你的12根胸椎骨相连，构成了你的胸骨，就是你胸部中间能够摸到的厚骨头。

你的肋骨也和呼吸有关。深吸一口气，你的肌肉和横膈膜提起了你的肋骨，让你的肺扩张并充满空气；呼出一口气，你的肋骨回到原位，帮你的肺部排出空气，除去废物——二氧化碳——让呼吸过程不断重复。

手臂：你的上臂只有一块骨头，叫作肱骨。你的下臂有两根骨头，桡骨和尺骨。伸出手臂，手心向上，你能摸到的从手心一侧延伸到手臂的骨头就是尺骨。你的桡骨和尺骨在手腕处会合。在你的手掌中有掌骨，掌骨和你的指骨相连。试着扭动一下你的指骨（指骨是手指的小小天堂）。

骨盆：“骨盆”这个词的拉丁词意为“盆子”。肌肉、结缔组织和骨骼都要依靠骨盆引导和支撑，拉拉队队长和肚皮舞女郎都知道该如何

旋转骨盆，让它发挥最大效用。骨盆是你下半身的根基，它保护着你的消化器官，并在分娩中起到重要作用。

腿部：和你的手臂类似，你的大腿有一根大骨头，你的小腿有两根稍小的骨头。你大腿中的骨头叫作肱骨。小腿中的骨头叫胫骨和腓骨。较小的腓骨在你小腿的外侧。

两类骨组织

人体中有两种完全不同的骨组织。密质骨密度非常高，构成了你的骨骼的80%。在你的长长的手臂和腿骨中，还有所有骨骼的外层表面能找到密质骨。松质骨构成了骨骼的20%，它更为多孔，看上去有点儿像蜂巢。松质骨能在长骨的两端、脊椎骨和骨盆中找到。骨折通常发生在松质骨上。

松质骨更灵活，它的更新率比密质骨快得多，因此它对人体内营养和激素的变化更加敏感（这就是我们在第10章中，将钙质列为人体必需的矿物质的原因：你的骨骼基本上是钙质组成的，因此食用富含钙质的食物能够补充你体内的钙质）。

塑造健康的骨骼

为了让你的骨骼保持健康，你必须关注三个方面：营养、锻炼和激素。因为在20多岁时，我们的骨骼达到了骨密度的峰值。这就意味着，直到你25～30岁，如果你身体健康，没有体重过轻或营养不良，

那么你形成的骨骼，依然比你损坏的骨骼更多。但是如果体重过轻或者营养不良，或者过了这一年龄阶段，那么你的骨骼健康就会出现问题，被损坏的骨骼有可能比形成的骨骼更多。

对处在这一年龄段的女性来说，摄入丰富营养并进行体育锻炼，从而尽可能多地形成骨骼，是非常重要的。我这是特意对你说的——25岁的女孩，你可别不相信！此时此刻，你有机会塑造密度最高的骨质。你有机会为今后的骨骼，打下一个坚实的根基。

当女人到了四五十岁时，随着准更年期和更年期的来临，我们体内的激素水平发生了变化，我们的骨骼也会随之发生变化。作为这一自然转变的结果，女人骨骼损坏的速度，比形成的速度更快，从而引起骨密质的流失——也就是说，骨头变得更轻巧、更柔弱、更易碎。

如果骨密度的流失达到了一个节点——骨头变得非常脆弱、非常多孔时，医生可能会诊断你患了骨质疏松症。如果你得了骨质疏松症，就很容易弄碎骨头。一次小小的跌倒，就有可能会让你受重伤。因此趁着你还有机会，赶紧塑造坚实骨骼，打下一个好的根基，是非常重要的。

预防日后骨骼出现问题的最好办法是：养成健康的饮食习惯，参加需要负重的体育活动，并了解你生理周期的规律，因为它是你的激素是否功能正常的标志。

我感到自己很幸运。我在26岁时开始进行体育锻炼。我在那时就知道，体育锻炼能促进骨质的形成。但现在我更重视这一点，在过去

15年中，我一直坚持体育锻炼，以求塑造健康的骨骼。

锻炼能够塑造肌肉，也能塑造骨骼。关键是得找到那些让骨骼承受重量的运动，这样的运动称作负重锻炼。很多种运动能够以有益骨骼和肌肉的方式，给骨骼和肌肉施加压力，这些运动有助于我们保持现有的骨质。当你直立并进行抵抗地心引力的运动时，你就在进行负重锻炼。跳绳、跑步、简单的跳舞和跳跃，都能给你的骨骼加压，都能算是负重练习。而骑自行车、游泳这些运动，就不属于负重锻炼。当你通过举重强化肌肉时，肌肉的收缩给骨骼施加压力，以另一种方式刺激骨骼的成长。这些强化肌肉的锻炼对你的骨骼健康也非常重要，你应该经常性地进行这些锻炼。给你的骨骼施加的压力越大，你的骨骼就越强健，反之亦然。所以请使用你的骨骼，不然你就会失去它们。对女性来说，有可能在35岁就开始流失骨密度。如果你没有通过经常性的运动和锻炼来让你的身体形成更多骨骼，那么骨质流失迟早都会发生。你的肌肉也是这样。

强壮的肌肉和强健的骨骼并不会自然而然地形成。你必须锻炼，才能得到它们。因此，给自己充分的营养，并且运动起来，这样你才能塑造出完美的肌肉和骨骼，为你一生的健康奠定基础。

CHAPTER 19 | 肌肉女人

你为何锻炼身体？因为肌肉就是力量，拥有肌肉能让我们拥有自己的力量。因为了解你自己的肌肉、了解各部分肌肉的功能，是我们了解自己身体的一部分。由于肌肉可以是非常灵活和柔韧的，拉伸你的身体能让你走路时更轻松自如、站着时更亭亭玉立。它还能告诉你，只要你愿意付出努力，你就能改变自身。因为肌肉就是力量，肌肉是你达到目的的工具。你能赢得它、追逐它、拥有它——无论它对你来说意味着什么。因为肌肉就是专属于你个人的交通工具，肌肉带你去工作的地方，让你能挣钱养活自己；肌肉带你去学校，让你能学会新知识；肌肉带你去机场，让你能体验未知的世界。肌肉就是你心脏的跳动。随着你的每一次呼吸，你的胸腔就会扩张，让你能到湖畔下水游泳，让你能打开瓶罐而无须求助于人，让你能轻松地抱起一个孩子。

肌肉的力量越强，患心脏病和慢性疾病的风险就越小，由各种原因引起死亡的风险也越小。所以，亲爱的，它值得你付出努力！哪怕每周进行两到三次的肌肉力量锻炼，也对你整个人的健康有益；锻炼还能给你机会，让你更加了解你的肌肉。

我可以向你承诺：哪怕你的肌肉现在就像湿面条一样松软无力，你也能做到。你会变得强壮起来。你会觉得自己的肌肉像电动工具一样，而不是像面条一样。你只需运动起来，而那正是你的肌肉所期盼的。

六百块肌肉

你拥有600块肌肉。有了它们，你才能消化食物、举起重物、放下重物、点头或摇头表示肯定或者否定、量出一杯稻米。有些肌肉受你意识的控制，它们听从你的吩咐，比如量米。有些肌肉不受你的意识控制，它们自主行动，比如，当你煮熟并吃下那杯稻米后，你的身体会将稻米转化成你所需要的能量。

肌肉一共有四种类型：

骨骼肌：你可以想象一下：你穿过这个房间，来到了房间的另一头。这得感谢你的骨骼肌。你的骨骼肌听候你的差遣——你让它们做什么，它们就做什么。负重训练、力量训练和心肺锻炼能够强化你的骨骼肌。

内脏肌：你知道看书时，呼吸正在悄悄地进行吗？你可没有在想，我要呼吸，呼吸，呼吸，对吗？你该感谢你的内脏肌，它们自主行动，独立于你的意识之外。你的内脏肌是裹在你的内脏上的一层薄薄的肌肉，为了让你生存下去，它们担负着一些不为人知的责任，比如有节律地收缩你的消化系统，这个叫作肠胃蠕动，即把食物从一个消化器官输送到下一个消化器官。

心肌：是你的心肌在让你的心脏跳动，它们只存在于你的心脏中。[(56)]

混合肌肉：深呼吸一下。混合肌肉，比如横膈膜，能在不知不觉中控制着你的呼吸，但如果你愿意，你也可以选择呼吸得更慢更深。

骨骼肌如何活动

在你开始进行肌肉锻炼前，我希望你能对你的骨骼肌，以及它们如何为你提供生命支持，增进一点了解。回忆一下你小时候玩过的小娃娃，我想它们的活动范围非常有限——或许它们的手臂能朝前伸或朝后伸，但并不能扭转弯曲。现在再想想你的身体，你能弯上弯下、弯前弯后，进行扭转。这是多么神奇啊！如果你意识到，肌肉能够协同合作，让你的身体发挥最佳状态，那你一定备感神奇。因为从本质上说，肌肉的活动其实非常简单，它们能进行的只有收缩和放松。

收缩，放松

把你的手指握成拳头！握紧一些。当你把手握成一个紧紧的小拳头时，你的肌肉正在收缩。当你松开拳头时，肌肉放松下来。这就是肌肉的收缩和放松。无论你握着的是一个鸡蛋还是一块大石头，你做的都是同样的收缩和放松动作。

肌肉的收缩和放松受两种蛋白质的控制，它们是：肌动蛋白和肌球蛋白，它们存在于你的肌肉细胞中。当你提起一个沉重的购物袋，这些蛋白质会争前恐后地来帮忙，为肌肉收缩助一臂之力。当你把购物袋放在厨房地板上时，你的肌肉会让线粒体登场，让三磷酸腺苷帮助肌肉放松下来。

由于所有的肌肉真正能做的动作只有收缩和放松，它们有时候会和其他肌肉——那些在相反方向进行牵拉和放松的肌肉——结成对子、协同动作，从而让肌体的活动范围更加广泛。因为各种肌肉能够齐心协力，从多个方向牵拉你的四肢和关节。

前后移动

下面是一个例子：踢你自己的屁股。我是认真的——弯曲你的膝盖，向后抬起你的脚，踢你自己的臀部。然后弯曲你的腿，再完全伸直腿，再做一次，好，太酷了。你刚才这样做的时候，其实是这样一个过程：你大腿前面的肌肉叫股四头肌，你大腿后面的肌肉叫腿后腱。它俩团队合作，协同动作，共同操控着你的腿。腿后腱收缩，让膝盖弯曲下来，此时股四头肌放松，让腿后腱占上风。然后，股四头肌收缩，让你把腿伸直，此时腿后腱放松，让股四头肌占上风。

你明白了吗？弯曲——那是大腿后面的腿后腱的丰功伟业；伸直——让我们给大腿前部的股四头肌鼓鼓掌。股四头肌和腿后腱的功能正好相反，它们协同运作，让你能将腿伸直后再弯曲起来。当它们中的一方收缩时，另一方就放松下来。就这样，向不同方向收缩和放松的肌肉两两结对，从而让你的肢体既能向前移动也能向后移动，既能弯曲也能伸直。

左右移动

当然，如果你的手臂和双腿只能向前和向后移动，那你会更像一个机器人，而不是人类。你的肢体拥有其他一些肌肉，它们能做出不同的动作，让你能够滑翔、跳舞、摔跤，而不仅仅像R2D2机器人（出现于电影《星球大战》系列中的机器人角色）一样僵硬地移动。

想象一下：拿起一支笔，画一条线，从你的前额中央开始一直向下，经过你的肚脐，直到你双脚之间的地面。这条线就叫人体中线。在你的肌体中，有一些设计精巧的肌肉，它们能让你的四肢靠近或者远离你的人体中线。

现在，慢慢地将你的一条腿移向一旁：你刚才使用了你臀部的肌肉——臀中肌和臀小肌——它们在你的臀部的侧面（臀大肌是你臀部的一部分，构成了你的大部分“屁股”）。现在再将那条腿移向你的人体中线：为了完成这个动作，你得使用你的内收肌和腹股沟肌肉。

里外移动，旋转移动

有的肌肉能让你的四肢——你的双腿和双臂——移位，让它们向外伸展，远离你的肢体，然后再将它们收回。正是有了这样一些肌肉，你才能蛙泳或鼓掌。这些肌肉总称为内收肌和扩展肌。扩展肌让你的四肢远离人体中线。你腿上的臀大肌和你手臂上的三角肌就属于扩展肌。内收肌让你的四肢收回来。内收肌和扩展肌协同动作，让你能伸出或收回你的四肢。

只能前后、左右移动，仍然是非常呆板、僵硬的。幸运的是，你还拥有别的肌肉——旋转肌。旋转肌让你能旋转手臂和双腿，让你能够投球、跳绳或翩翩起舞。比如，在你的肩上有四块肌肉，它们是你的肩袖（旋转套）的一部分，它们让你能够自由地摇摆、挥动手臂。你的臀部上也有外转肌群，它们让你能使出回旋踢。

了解你的肌肉

在我拍摄《霹雳娇娃》后——在我认识了我的身体后——我开始了解它，我开始关注它。随后，我一块块地认识了我的骨骼肌。我开始了解，在感到疲惫时，它们会是什么感觉；在状态极佳时，它们会是何种感觉；在结束一场体能训练时，它们会是何种感觉；在一天结束时，它们又是何种感觉。而且，我开始了解，当我好好照顾我的肌

肉时，当我锻炼肌肉的力量、进行拉伸肌肉的运动时，当我给它们布置下充满挑战的任务时，当我给它们提供氨基酸时——肌肉需要氨基酸才能得到修复，当我给它们时间、让它们休息时，我又分别会有什么样的感觉。当然，在锻炼过后，我有可能会感到全身酸疼，但我开始懂得，这些痛苦实际上是成长的疼痛，它们是在帮我。这样的痛苦是在帮我。

过了一段时间后，不再酸疼，取而代之的是我所渴望的适应能力。在我休息了几天后，我的肌体差不多开始恳求我，让我继续坚持锻炼，这样我才能不断拥有那些感觉。现在就让我们从头开始，来一点点地了解我们那些棒极了的肌肉吧。

手臂和肩膀

二头肌：弯曲手臂，紧握拳头，它就出现了：它是你的二头肌！每次当你提起一个购物袋或捡起一个保龄球时，你都在使用你的二头肌。

三角肌：把你的右手放在左肩上，你摸到的就是三角肌，它是一大块能够让你抬起手臂、并让手臂移开你的身体的肌肉。有了三角肌，你才能招手拦下的士，或做类似的事情。

旋转套：三角肌和旋转套协同工作，旋转套是肩关节周围的四块肌肉，它们齐心协力稳固肩窝，从而令它能在肩关节中旋转。如果你喜欢打网球，你也许早就知道，网球选手的这四块肌肉常常会受伤，因为他们在反手接球时，常常要转动手臂。

斜方肌：耸一下肩膀，嘿，那就是斜方肌！它是一块大肌肉，覆盖了你的颈部、上背和肩膀等区域。由于这块肌肉面积很大，并位于肌体的浅表，有时，在该由其他肌肉出力的时候，它也会主动插足，从而导致颈部等身体部位虚弱、斜方肌酸疼。在现代生活中，如果我们常常弯腰驼背地坐在电脑前，或者整天开车，也很容易导致斜方肌酸痛、紧张。转动转动头部能够有效缓解。

背部

背阔肌：背阔肌分布在你的后背上，一块在左，一块在右，它们是你体内最大的肌肉之一。坐在扶手椅上，利用手臂的力量，让自己站起来，这是你的背阔肌帮你做到的。背阔肌帮助肩膀向内、向下拉伸——在你做引体向上或去体育馆做攀爬运动时，就会用到背阔肌。背阔肌非常强大，也非常性感。

胸部

胸大肌：这是你的胸肌，亲爱的。胸大肌是两块胸部肌肉中更大、更靠近体表的那块肌肉。胸肌常常让我们联想起男人，但是女士们也有胸肌。胸肌帮助你的肩膀伸展打开，从而创造出一个美丽的空间——可爱的领口。胸肌也是你的心脏和肺部的第一道防线，因为它们遮盖住了部分的肋骨，而肋骨挡住了你的心脏，还有肺的一部分。当你做俯卧撑的时候，你就在锻炼你的胸肌。

腹部

腹直肌：躺在地板上，做一个卷腹。别担心，只要做一个就好。你刚刚激活了你的腹直肌。腹直肌位于你的腹部肌肉的最外层，这就

是为什么，如果做多了卷腹动作，会让你的腹部轮廓鲜明。腹直肌的存在，并不仅仅是为了让你在沙滩上显摆身材，而是为了保护你的内脏，并让你能够弯曲腰椎，腰椎是你的倒数第三节脊椎。拥有强壮的腹部肌肉非常重要，因为它能帮你摆出酷酷的造型，并取得良好的平衡。你见过杂技演员走钢丝吗？你见过马戏团的杂技演员翻筋斗或用小拇指托起队员吗？他们在做这些动作时，所需要的平衡能力和大部分的力量，都是依靠腹部取得的。腹部肌肉像紧身衣一样，掌控着人体的重心，让我们能对我们的活动方向，拥有更多的控制权。大体来说，腹部肌肉为你所做的一切提供平衡和稳定——你能拥有美好的姿态，也得益于这些肌肉。

腹斜肌：腹斜肌在你的腹部两侧，每当你弯曲或扭动身体，腹斜肌就会立即行动。腹斜肌的使命是让你的内脏留在体内，留在它们该待的地方。做几个转体屈腿仰卧起坐能强化你的腹斜肌：背部着地平躺下来，脚平放在地上，膝盖弯曲。把双手放到脑后，弯曲肘部。坐起1/4，让左肘对准右膝，右膝对准左肩。

腿部

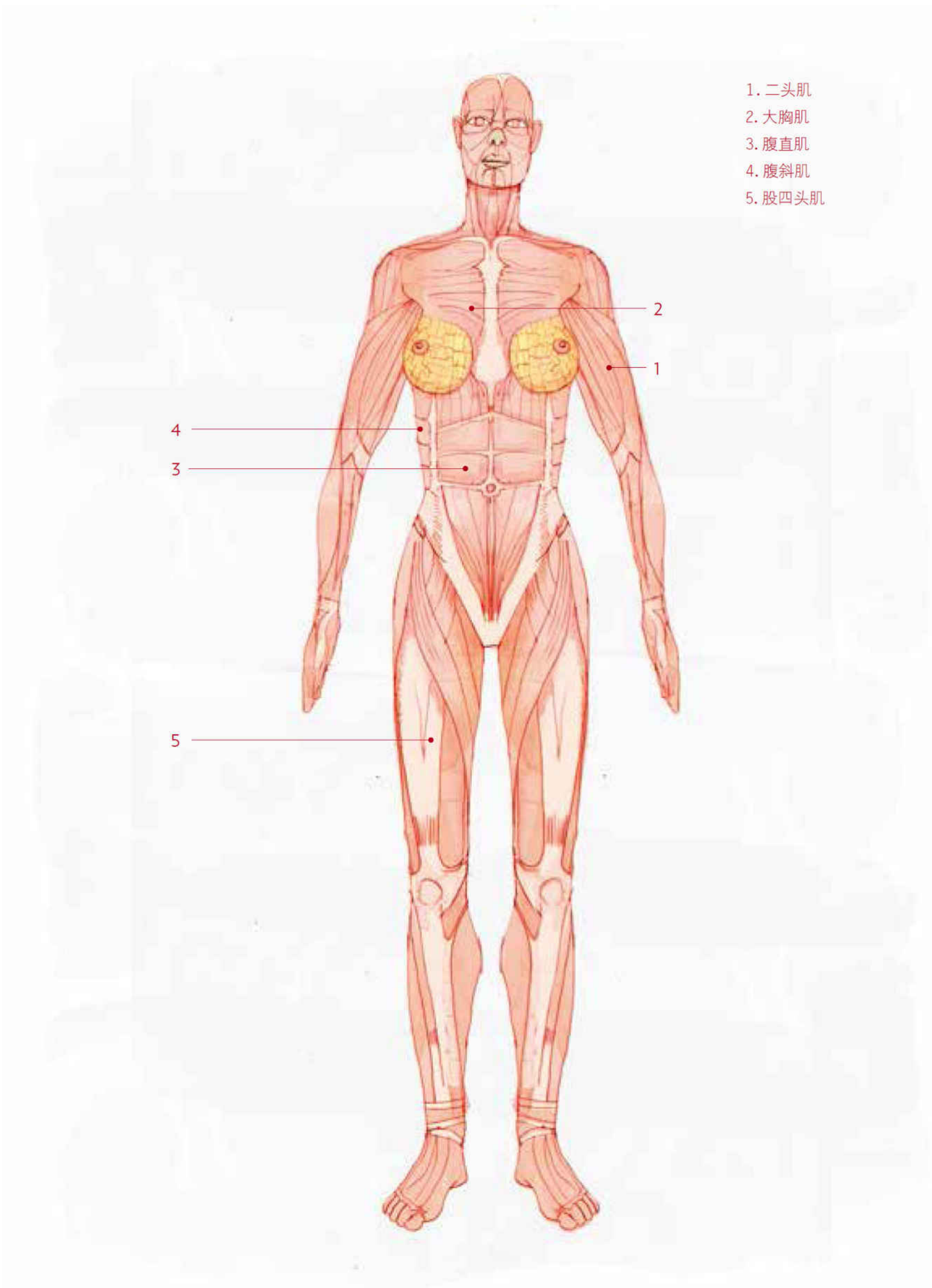
臀大肌：臀大肌、臀中肌和臀小肌共同组成了你挺拔的臀部肌肉。臀大肌是臀部最大的肌肉，就在你的牛仔裤口袋的位置。臀中肌和臀小肌在你臀部的两侧。臀部肌肉能帮助你行走、跑步、跳跃和坐着。臀部肌肉紧绷有可能是久坐不动的生活方式引起的，它有可能会引起背痛。通过以下这些动作，可以锻炼拉伸臀部肌肉：平躺下来，将一只膝盖抱在胸前，并让另一条腿尽量在地板上伸直，然后两腿交换，重复动作。

腿后腱：现代生活对腿后腱很不利，如果我们动不动就坐下来或干脆久坐不动，会让腿后腱紧绷。腿后腱由三块肌肉组成，这组肌肉让髋关节和膝关节协同动作，让你能弯曲膝盖或向后移腿。如果你想拉伸锻炼腿后腱，你可以向前弯腰，让大腿前端的肌肉绷紧，从而让腿后腱放松下来。如果你的双手能够碰到地面，那非常棒。但是如果你够不着，让你的双手保持在膝盖附近也可以，不要过于勉强。在做拉伸运动时，让肌肉慢慢放松下来才是最好的。

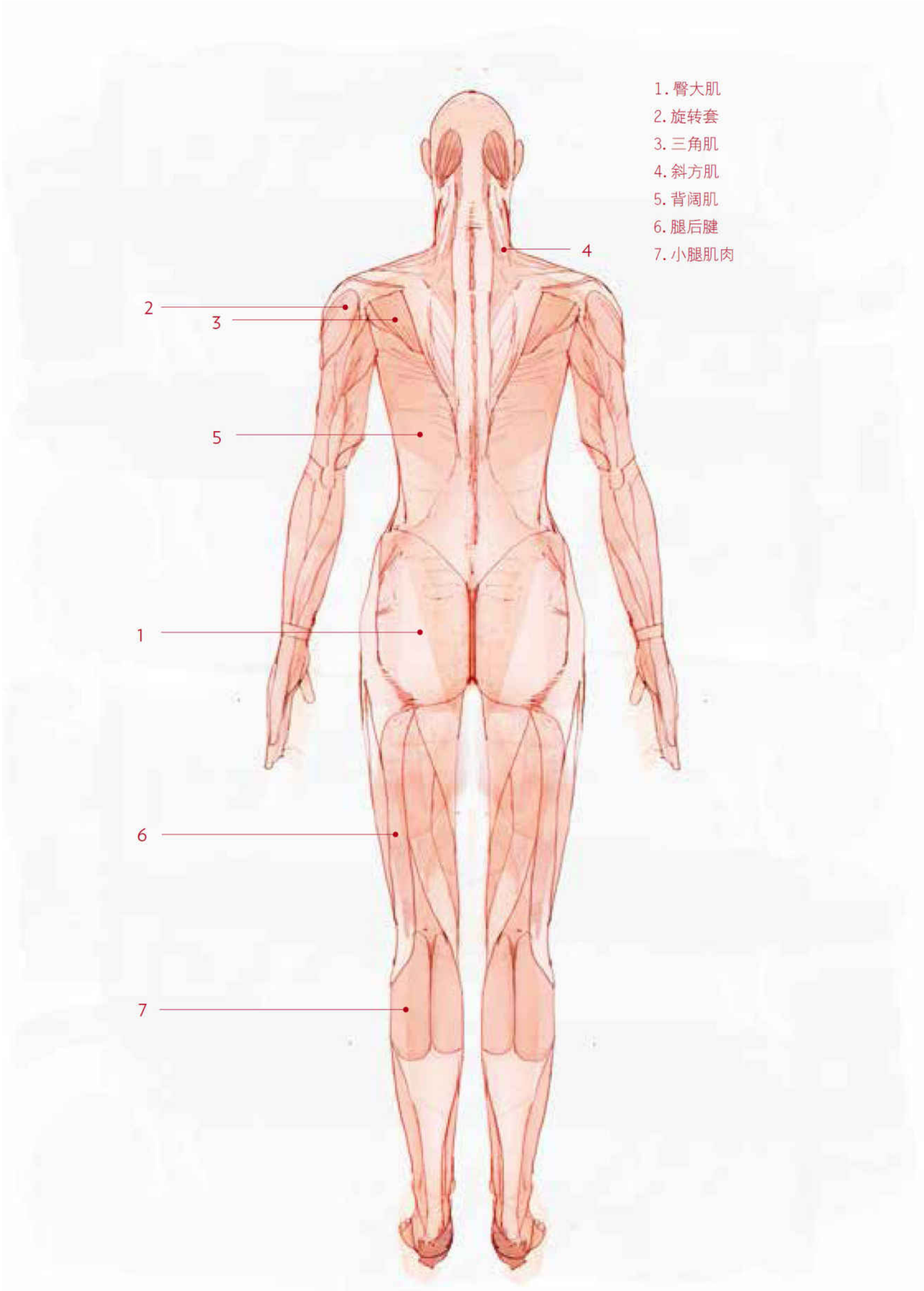
股四头肌：股四头肌是你能在大腿前端找到的四块肌肉。它们的主要作用是伸直膝关节。股直肌是股四头肌中最大的一块肌肉，它也能收缩臀部，让你在上楼时能把大腿抬起来。你现在还不知道股四头肌在哪里吗？穿上一双高跟鞋，性感地鼓起在你的大腿前端的肌肉，就是你的股四头肌。为了锻炼股四头肌，你可以试试靠墙蹲坐：背靠墙壁站立，然后慢慢地弯曲膝盖，就像你在一把椅子上坐下一样。保持这个姿势30～60秒，然后放松。

小腿肌肉：你有两块小腿肌肉：腓肠肌和比目鱼肌。腓肠肌相对更大，它离皮肤表层更近，在你跑步或行走时，它能带动你前进。而在你直立时，是你的比目鱼肌在发力。

想要锻炼小腿肌肉吗？你可以试试蹬脚尖：踮起脚尖，然后站平稳。踮起来，站平稳。让你踮起脚尖的，正是你的小腿肌肉。


1. 二头肌
2. 大胸肌
3. 腹直肌
4. 腹斜肌
5. 股四头肌
2
1
4
3
5

就和骨密度一样，你年轻时肌肉锻炼得越多，就越能为一个健康、强健的未来打下坚实基础。



肌肉锻炼

就和骨密度一样，你年轻时肌肉锻炼得越多，就越能为一个健康、强健的未来打下坚实基础。

你可以通过所摄入的食物和进行的运动，每天锻炼肌肉。很多人都没有意识到：无论何时，当你使用肌肉时，你就在进行力量训练。当你举起重物时，力量得到了增强，不仅是由于你举起了手中的重物，也因为，在你这样做的时候，你其实是在挤压肌肉。你挤压肌肉的时间越长，肌肉中增长的力量就越多。

如果你的肌肉受到严重损伤——拉伤撕裂，也不要担心。你摄入的蛋白质消化后形成的各种氨基酸，能够修复受损的肌肉。这种修复就像建筑房屋时的添砖加瓦。它能强化肌肉，大自然以这种方式保证，你的身体不会越来越糟。这是另一个例子：在你给予你的身体足够的蛋白质，并进行足够的运动时，身体的力量就能增强。

按压你的臀部肌肉。没错，你现在坐着时就可以这么做！按压臀部时收紧腹部。坚持住……现在放松，只需要这样做就可以了。按压并收缩你的任何一块肌肉，你的肌肉就会变得更强壮，哪怕就在你坐着看这本书的同时。当我们意识到，只要随时随地使用我们的肌肉，我们就能让肌肉得到锻炼，那么我们能将所有的活动，都转化成强化肌肉的活动。

在我刚开始努力，准备为自己打造一个强健的身体时，我立刻觉得我的肌肉中充满了力量，这种感觉慢慢扩展到我的大脑中、我的心脏中，使我看世界、看自己的方式都发生了变化。随着肌肉越来越强健，我开始觉得自己越来越强大，觉得能把一切挡道的东西提起，然后轻轻地放在一旁，继续前进。随着体能的增强，我对自己更有信心，相信自己能在锻炼时获得进展，在职业生涯中取得突破，在我的一生中取得成就。可以说，我的信心呈现指数式的增长，有了飞跃般的升华。

如果你想要，你也能拥有这样的力量。

CHAPTER 20 | 关于锻炼的基本知识

健美，没错，是健美。你可别吓坏了！我说的可不是那种让你能登上健美杂志封面的鼓鼓的二头肌。我说的是塑形，让你拥有完美的身体结构，这是一种建筑学。

你的身体是一个由骨骼和肌肉构成的建筑物。和其他建筑物一样，它的建造方式决定了它能保持多久。

想想一幢房屋的结构。如果房屋的墙壁建造得有点倾斜，你是否会担心，最终这幢房屋会倾斜坍塌？你的身体和它并没有太大的分别。如果你体内所有的支撑梁都不牢固，无法承重，那么一切都会出现故障：腰椎间盘突出、膝盖突出、髋关节劳损、脚踝刺痛、颈部拉伤、疲劳性骨折等会接踵而至……

你的骨骼依赖你的肌肉才能保持强健，而你的肌肉指望着你让它们强壮起来。健身其实就意味着在你全身各个部位中创造力量，从而打造出一个能够陪你走完一生、让你健康强壮的身体。打造力量就意味着：锻炼。

锻炼意味着货真价实的重负、货真价实的努力、货真价实的汗水。你不能通过想象得到锻炼，你不能通过阅读得到锻炼。但你可以通过认真思考锻炼这个问题、阅读关于锻炼的书籍、查询资料进行研究，最后找到适合你的锻炼项目。

我可以告诉你：如果你从来没有系统地进行锻炼，那么肯定有一个健身项目是适合你的。如果你进行过系统的体育锻炼，却由于种种原因没能坚持下来，那么一定还有另外一个健身项目适合你。

如果你已经是个健身达人了，或者，你已经在花大量时间锻炼肌肉了，那真是太好了！我猜想，你一定找到了适合你的健身项目，并在这个项目上花费了大量的时间和精力。姑娘们，如果你们打算聘请专门的健身教练，或参加健身训练营，或在健身房锻炼，我希望你们首先了解一件事：想要把你的身体塑造成训练有素的运动员的身体，是需要假以时日的，这需要高度的、日复一日的、年复一年的热情、精力和耐心。

适合你的锻炼项目是……

·适合你的水平

·方便易练

·能让你兴奋

·能让你出汗

·能让你坚持下去

如果你从来没有系统锻炼过，请对自己温柔一些。你要对自己宽容一些。要知道，你的身体长成现在这副模样，已经历时良久，而非一朝一夕。因此，想要它发生改变，也需要假以时日。你不可能一夜之间、一月之内，甚至一年之内变成一个健美选手。但你现在就可以运动起来，让自己出汗，在这一秒就可以。如果你现在运动起来了，几分钟后你就会感觉好多了。但你绝不能在一夜之间彻底转型。

关键在于，任何事情你必须花时间去学，才能学会。想让自己走上成功的道路，首先要找到正确的方向，一切都是这样。你从幼儿园就开始学习知识，而不是从12年级才开始学，这当然是有道理的。想要读《莎士比亚》，首先你得学会字母表。

本书的目的是帮助你和你的身体相连，并让你了解身体的基本需要和基本功能，让你能拥有探索大千世界的知识和信心，并尽可能地将自己打造成一个健康的人。

如果你决定开始锻炼身体，最好的方法是：找到一项既对你形成一定挑战、能够推动你前进，又能让你坚持下去的健身运动。太简单的项目会让你觉得枯燥，而太有挑战的项目会让你沮丧、挫败。找到一个你愿意坚持下去的项目，无论是山地自行车、骑车上班，还是骑健身车。

在你找到了健身项目后，你还必须持之以恒。在你的有生之年，你必须做到持之以恒地锻炼。是的，没错：你必须让至少一项健身运动在你的有生之年一直伴随着你。

因为如果你想保持健康的体魄，你必须坚持锻炼身体。

姿势就是一切

没有一个体育项目和姿势无关。当体操运动员那轻盈曼妙、充满弹性的身体在空中飞跃而过时，裁判的打分标准并不是这一套动作有多大胆或多漂亮，他们看的是一套动作的姿势，看这套动作的姿势是否贯彻了设计这套动作的初衷。

任何一项体育锻炼，都有其行之有效的练习方法。合理的锻炼能打造你的身材，保证你的安全，节约你的能量并让运动量达到最大。正确的姿势能保证锻炼取得预期的成效。姿势是人体正确运动肌肉和它所拥有的各种能力的机制。它能让人体从每次运动中获得最大的收益。

无论是对刚刚开始锻炼、第一次举起杠铃的人来说，还是对已经举重成千上万次的健美运动员来说，姿势都是至关重要的。你走路、跑步、坐着或锻炼的姿势，和你摆造型的姿势一样，都非常重要。

不正确的姿势不仅意味着你的身体没有好好表现，它还意味着，十有八九你在伤害自己。也许这并不是你第一次姿势不正确，不正确的姿势如果长期积累，迟早会给你带来伤害。因此在你进行锻炼前，请确保你已经通过可靠的渠道，学会了正确的姿势。

基本锻炼方式

我喜欢不断改变锻炼方式，我喜欢在各种不同的场所进行各种不同的运动，让我的身体得到全面的锻炼。这样能让我保持灵敏、迅捷、强壮、健康、快乐。

虽然我喜欢多样性，但我会经常锻炼腹部，因为腹部是你全身力量的中心！它为你的脊椎骨提供支持，并帮助承受你的体重。当你举重时，如果使用上腹部的力量，会让你保持稳定和平衡，从而让你保持正确的姿势。

锻炼的方法有许多——你可以锻炼不同的肌群，也可以专门锻炼某些特定的肌肉。你可以通过一些同时锻炼好几个肌群和关节的运动，来增强多个肌群

的力量，包括一些旨在锻炼胸部、躯干、背部、肩膀、手臂、臀部和大腿的主要肌群的运动。或者，你也可以进行一些只针对某些特定肌肉——比如腹部肌肉、腰背部肌肉、腿后腱、股四头肌、二头肌或小腿肌肉——的运动。

无论你采用的是哪种方式，锻炼相互对抗的肌群（对抗肌）是个不错的点子，因为这样做能防止肌肉发展不均衡。腹部和背部、腿后腱和股四头肌——这些都是应该同时锻炼的对抗肌。

注重姿势

如果你参加了一个小组健身项目，比如瑜伽课、动感单车课，你该告诉教练，你认为姿势很重要，你欢迎教练为你纠正姿势，你想得到更多的一对一关注。如果你有一名私人教练，你该请他关注你的姿势，只要他认为有必要，就随时为你纠正，直到你学会正确的姿势。

给锻炼加点油

在你锻炼身体前后，你该为身体提供一些运动、修复身体所必需的东西：营养物质和水。这是非常重要的。营养物质和水能让你的身体为接下来的锻炼做好准备，也能在锻炼之后，让你的身体有自我修复和重新储存营养的机会。

我在锻炼前、锻炼中和锻炼后喝水。我也在锻炼前、锻炼中和锻炼后补充营养。我补充的是复合碳水化合物。如果你希望自己开开心心地锻炼，并发挥出自己的潜能，你该在锻炼前和锻炼后分别吃上一餐，你吃下的食物中应该包含充足的碳水化合物和蛋白质，碳水化合物能为你提供养分，而蛋白质能让肌肉得到生长和恢复。

当你摄入碳水化合物时，没被身体立即利用的那一部分能量（葡萄糖）会以糖原的形式，储存在你的肝脏和肌肉中。糖原是你身体的能量储备。如果你消耗完了上一餐中摄入的所有碳水化合物，你的身体就能轻易地从糖原中获得营养，支撑你坚持到最后。

营养物质让你能支撑下去。水让你的细胞不脱水、给你降温，并补充你通过流汗所失去的水分。下面我们来更加详细地说一说，你的身体在锻炼前、锻炼中和锻炼后分别需要些什么：

锻炼前两小时

水分：在你运动前两个小时左右，至少喝下两杯（约450毫升）的液体，最好是白水。然后大约在运动前15分钟时，喝半杯到一杯以上的水，让你体内储存的水达到需要量。

营养物质：在你开始进行中等强度的锻炼（比如，慢跑五公里）前，摄入一定的碳水化合物、蛋白质和脂肪。你为何要摄入这些物质？原因是：如果你只吃碳水化合物，它们很快就消化完了。添加一些脂肪或蛋白质能减缓消化过程。另外，蛋白质有利于肌肉恢复。所以，如果你只吃一片全麦吐司是不够的。如果你只吃下一些鳄梨（脂肪），也是不够的。如果你为了获得蛋白质，只吃了一些奶酪，同样

还是不够的。但如果你吃了一片全麦面包外加鳄梨和奶酪，你就拥有了长时间运动所需要的能量。

还有一点很重要：如果你无法在运动前两个小时补充营养，因为你要在清晨五点半运动，那么就算吃下几口麦片、一片有杏仁奶油的吐司，也对你大有好处。哪怕再过半小时你就要运动了，吃点什么也对你有好处。在运动前，不需要吃下很多东西，只需要在胃中装一点东西就好。这就像是在告诉你的胃，你知道它此时需要养料。它能唤醒你的身体、加速新陈代谢、确保你的身体会利用葡萄糖、糖原、脂肪，为锻炼提供营养，而不会损伤你宝贵的肌肉。永远不要空腹运动。

锻炼过程中

水分：每过15～20分钟，喝6～12盎司（170～340毫升）水。通常你喝的一大口就是一盎司水。无论我所做的运动有多么累人，只要我不断喝水，我就能不断补水，不会脱水。

营养物质：如果你在进行耐力训练，比如为参加马拉松比赛而训练，你必须快速获取现成的营养物质。可以咨询一下你的教练，什么样的零食能让你马上获得额外的葡萄糖。你所需要的营养物质的数量和类型，取决于你每日总共消耗的能量、运动的类型还有各种环境条件。

锻炼之后

水分：尽快补充水分。准备好一大瓶水，供锻炼结束后饮用，这是必需的。

营养物质：在进行高强度的锻炼后，很多人都会感到疼痛不适。疼痛的一个原因是，经过锻炼，你的肌肉组织会自我修复，让你能长出新的、更强壮的肌肉。在锻炼后的修复阶段，你的身体进行修复并重塑肌肉（这就是“健身”的含义）。制订一个“修复计划”，包括做出明智的营养选择，能帮助你更快更好地得到修复。

人体一般在锻炼后的45分钟到1个小时之间进行修复，所以，你该试着在那个时间段吃下补充营养的一餐。碳水化合物将补充糖原，蛋白质将帮你修复和再生肌肉组织，所以在较为理想的修复餐中，应该包括碳水化合物和蛋白质（两者比例为4:1）。修复期是身体快速补充营养、进行修复的黄金时期。如果你没有按时吃下这一餐，那么补给和修复进行起来就没有那么快速了。因此利用这一黄金机会，把你的身体需要的东西给它，让它好好得到修复吧。

进行伸展运动

啊，伸展运动。对我来说，伸展运动是我每天早上、中午和晚上都必做的。伸展运动让我更了解我的身体，让我的大脑放松下来，并让我的肌肉为锻炼时的负重做好准备。

我发现自己一天到晚都在做伸展运动，哪怕只是在等电梯时，我也会弯下身去碰碰我的脚趾；或者，在我早晨煮蛋时，我会转几下脑袋，放松一下颈部。伸展运动离不开呼吸。所以，当你深吸一口气，然后呼出一大口气后，你就让你的身体充满了氧气，并排出了你血液

中的毒素（包括你肌肉中的乳酸）。呼吸和伸展运动就像一个迷你的排毒所。它在帮你净化大脑的同时，净化身体。关于伸展运动对身体和大脑的好处，我们将在第24章中继续深入探讨。

伸展运动也是结束一天的好办法，因为从本质上说，伸展运动是在释放已经积蓄的能量。或许，我只是躺在床上，扭几下身体，做几下深呼吸。或许，我会将膝盖放在胸口，进行深呼吸。或许，我会坐着做几个伸展动作，伸出手去触碰我的脚趾。伸展运动就像一个大大的呵欠，释放疲倦，为身体带来新的能量。

一些针对你的颈部、肩膀、躯干、臀部、双腿和脚踝的主要肌肉和肌腱的伸展活动和柔韧性练习，还能同时让你拥有更优美的姿态和更优秀的平衡能力。无论你现在几岁，无论你的身体是否灵活，经常做伸展运动能够增加你的柔韧性，让你的身体活动范围变得更广。相信我，这正是你所需要的。随着年龄增加，身体的柔韧性会逐渐下降。有个好消息是，柔韧性可以通过运动得到增强。试着每周做两到三次伸展练习，在三到四个星期后，你就会看到成效。

当前的研究告诉我们，在你的肌肉比较温暖时，比如，在锻炼过后，进行柔韧性锻炼是最有成效的。就我个人而言，我总是让伸展练习成为锻炼过程的组成部分。我通常会在跑步机上先热一热身，然后伸展我所有的肌群，在这之后再做举重练习或抗阻练习。

在开始锻炼前，我会先检查一下我即将锻炼的肌群，确保不存在僵硬的情况。肌肉僵硬会导致肌肉紧张或闭合，这是我不希望看到的。因此，如果我觉得自己的肌肉有点僵硬，我会先伸展活动一下。等到那块肌肉准备好了，再继续运动。

拉伸肌肉的小贴士

保持拉伸姿势10到30秒钟，直到感到肌肉紧张为止。尽量放松地拉伸，不要太过勉强，然后呼吸并放松。

你要知道，每个人的柔韧度是不同的。你的瑜伽教练能像纸鹤一样把身体折叠成6段，拉伸肌肉可不是让你模仿她的动作，拉伸是在不造成伤害的前提下，找到你的肌肉的感觉。

在锻炼的同时照顾好你的身体

在我拍《霹雳娇娃》时，袁祥仁大师和我的教练陈虎对我们说，疼痛会成为我们最好的朋友。当时我对此一无所知，但后来的事实证明，他们的话是千真万确的。他们让我明白了很重要的一点：疼痛和受伤可不是同一回事。在这里我们要说清楚：我可不想让自己受伤，我是想让自己更强壮。

为此你应该给你的肢体提供充足的水分和营养物质。你该学会：如何真正地聚精会神，如何真正地感知你的身体，这样你才知道如何区分两种不同的疼痛：一种是成长的疼痛，即让你生出力气的疼痛；另一种是身体真正受伤而引起的痛楚。

在锻炼过程中，当你的身体疼痛得似乎发出尖叫声时，你一定要问问自己：这是成长的疼痛，还是受伤引起的疼痛？

如何区分两者呢？

受伤：受伤通常会引起快速到来的尖锐的痛楚，这是你的身体向你发出的警报信号。你的身体会在你真正伤害到自己前，向你发出警报，因此你需要尽快做出反应。时刻留意你的身体状况、留意你如何使用你的身体，是非常重要的，原因就在这儿。

疼痛：如果你只是因为达到力量的极限而感到不舒服，比如你正努力保持一个瑜伽姿势，还要再坚持好几秒钟，或还要再做一次二头肌训练，那就试着再坚持坚持，如果你还能坚持下去的话（如果实在坚持不了了，那就休息一下）。这种疼痛你并不需要害怕：这是成长引起的疼痛，它值得你去挑战自己的极限。

我很喜欢一句话："疼痛是软弱正在离你而去。"了解这点真是太棒了，不是吗？当你奋力前行，来到疼痛的彼岸，你就变得更强壮了；你放手让软弱离你而去，让自己的大脑和身体变得更有韧性。因为，当你实际上还能坚持下去的时候，你越是能够坚持下去，你的大脑就越能随之适应——你的大脑将会知道，它有能力做到这些，它会给你力量，让你忍着疼痛坚持到底。你的大脑并不一定要害怕下一个回合的练习，因为你能感知你的身体，你的身体可以信赖你：是否该在把自己弄伤前停下还是该继续坚持、塑造力量和能力，你可以替它做出决定。要知道你的身心是协同运作的。

学会区分疼痛和受伤这两种不同的感觉，也是身体锻炼的一部分。一旦你学会了区分，你就能取得更大的进步。一旦你找到了两者的分界线，你就学会了如何安全地穿越。因为有一些疼痛，正是成长所必需的。

流汗越多越好

锻炼过后，我们不仅仅是脸色红润、微微出汗，而是大汗淋漓。我们应该这样大汗淋漓，因为如果锻炼身体的强度达到了让人大汗淋漓的程度，那么很多让人惊叹的好事就会发生。

在一个非常有趣的周六，我和我的侄子、侄女去一个巨大的室内游乐场。游乐场里放满了蹦床，从一侧墙壁到另一侧墙壁，满满一房间的蹦床！这简直就像天堂一样。你可以从一个蹦床上跳到下一个蹦床上，再跳到下一个……这真是太有趣了——所有人都大汗淋漓。我们——一群14岁的孩子和一个40岁的我，就这样从一个蹦床上跳到另一个蹦床上。

如果你希望自己能增强体质，你就必须对各种不适安之若素。

一小时后，我们都在放声大笑，我们也都筋疲力尽、大汗淋漓，全身都湿透了，浸泡在汗水中。我看着孩子们，说："这样出汗痛不痛快？"

他们都说："痛快！"

我说："我每天都这样出汗。"

他们闻言大吃一惊："每天？"

我说："没错，每天。"

"你在做什么？"

“跑步，徒步，进行力量训练。”

我开车带他们回家。下车时，他们指着他们家附近的一座小山问我：“如果我们每天跑上这座山，再跑下来，我们会这样大汗淋漓吗？”

我回答：“会！你们会的。”

于是他们兴奋极了。因为他们想起了刚才自己大汗淋漓时的感觉，那种感觉是多么棒啊！运动起来，让我们的身体从椅子上、轿车里、办公室的小隔间中和沙发上解放出来，让我们的手臂和双腿飞翔起来！让我们的身体做它们该做的事。

我喜欢流汗，我喜欢训练，我喜欢塑造肌肉，我喜欢肌肉带给我的力量感。除非我哪天停下来休息，我的确每天都让自己流汗。流汗是一种乐趣。我们女人应该多多运动、多多流汗。

当你提着自由重量器械运动起来，你的脸开始感到温热、你的运动文胸上出现了一圈汗迹的时候；当你系紧鞋带跑上泥路，突然你的全身都冒出了薄薄的一层汗的时候，你就知道，是运动在起作用了。流汗告诉你，你做的是对的。

CHAPTER 21 | 女性的身体

嗨，姑娘！在前面几章中，我们已经花了不少时间，讨论了作为人类的身体，以及为了让你拥有健康体魄，你所需要的营养和运动。在这一章中，我们将稍微岔开一下话题。因为，你的身体不仅是人类的身体，而是一个女人的身体，一个美好的、奇妙的、令人惊艳的女性的身体。所以，如果你希望自己健康，你得了解一些女性的生理需求、生理部位、生理激素和生理周期。

了解你的私密部位

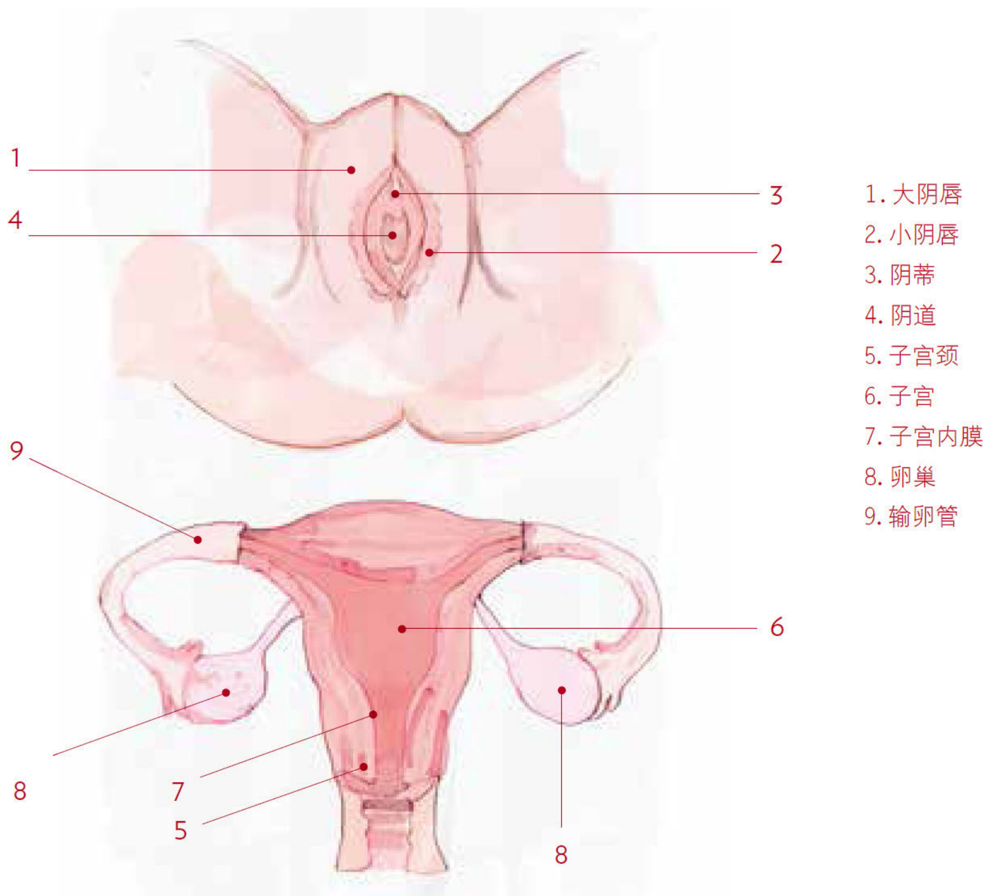
做一个女人，可不仅仅意味着每天要戴上文胸、每月要流一次血。女性特殊的身体构造漂亮、复杂、神奇。它和情爱有关，也和女性功能有关。它能排出废物，繁殖新的生命，并为新生命提供营养。它会让你愉快得战栗，也能给别人带来愉悦。你的阴道是一个不可思议的、美好迷人的地方，它能激发艺术、激起欲望，它也是人类来到这个世界上的必经之路。

但你对自己的私密部位有多少了解？你知道自己的生理周期什么时候开始吗？你知道排卵究竟是怎么一回事吗？或者你知道让自己怀孕有多么容易，或是多么困难吗？你知道子宫和子宫颈、阴道和阴唇、雌性激素和黄体酮有何区别吗？你知道它们每个月在你体内扮演着什么角色吗？你太幸运了。我从妇产科医师戴安娜·查维金医生那儿得到了不少信息，她让我了解了有关我们私密部位的种种真相。多亏了她，我们才能把许多知识点串联起来——营养和体重将如何影响你的生理周期，还有每个月中你的阴道分泌物为何会不断发生变化

（哦，得了，我知道你早就注意到这个了），还有，保持健康如何能让性爱更加有趣。

医学上将女性的私密部位分成内生殖器和外生殖器两部分，长在体表的即为外生殖器，长在体内的即为内生殖器。外生殖器包括阴蒂、大阴唇、小阴唇和前庭大腺；内生殖器包括阴道、子宫、子宫颈、输卵管和卵巢。

我们对我们自己的身体竟然如此缺乏了解，这点简直让人疯狂——你知道吗，当你低头望向自己的时候，你以为看到了自己的阴道，其实那根本不是阴道！那是你的大阴唇！所以看看下面的两张图，再拿上一面镜子对照一下。



大阴唇：在你低头看你总称为“阴道”的地方时，被阴毛覆盖的那一部分（如果你没有脱去阴毛的话）就是大阴唇。

小阴唇：小阴唇就在大阴唇的内部，和乳头一样，每个女人的小阴唇都是与众不同的。小阴唇有各种形状、大小、颜色，它们都很漂亮。在小阴唇中，你能找到阴道和子宫的入口。

前庭大腺（图中没有标出）：位于阴道口旁边，能分泌一种黏液，帮你润滑阴道。

斯基恩氏腺（图中没有标出）：这些腺体会在受到性刺激后分泌出一种液体，和性快感有关。

阴蒂：在小阴唇最上端的就是鼎鼎大名的阴蒂，是你的身体中最敏感的区域，古往今来的年轻男人都希望去取悦它。

阴道：小阴唇中的阴道口通向阴道，阴道通向子宫颈。

子宫颈：子宫的入口。生孩子时，子宫颈会完全“膨胀”，或者说“开放”，好让婴儿通过。

子宫：子宫是你的胎儿未来的住所（如果你选择将它开放，供胎儿住进来的话）。

子宫内膜：子宫的内膜。只要你不在怀孕期，你的子宫内膜每个月都会生长变厚，每个月都会脱落，离开你的身体，这就是你会来例假的原因（稍后再做讨论）。

你知道吗，你一生将会排出的所有的卵子，或者说，准备受精的所有卵子，都早已驻扎在你的卵巢中了。自打你还是你妈妈腹中的胎儿时，那些你将拥有或你曾拥有的所有卵子，都已经存在于你的体内了。

卵巢：卵巢是椭圆形的小腺体，在子宫两侧各有一个。卵巢中含有你与生俱来的所有卵子，卵巢也能分泌激素。

输卵管：卵子在卵巢中发育成熟，并在排卵期中被吸到输卵管中——这时一个卵子出现，等待着可能发生的受精。输卵管是精子和卵子相遇的地方，受精过程也在这儿发生。几天之后，受精卵，或者说胚胎，将来到子宫中定居下来。

阴毛礼赞

我听说，时下有个风尚，许多年轻女性都会用激光除毛术，脱去她们私密部位的所有阴毛。所以，在这里我想说说，包围在你那朵绚丽、纤弱的花朵周围的阴毛，是多么棒的屏障。

据我们所知，从医学角度来说，脱去阴毛对女性并没有任何好处。所有健康的女人，只要到了一定年龄，都会长出阴毛，因此它很可能有一些进化上的优势，既然我们都有阴毛的话。至于到底有什么

好处，人们有许多猜测……比如，阴毛有可能会缓解性爱给外阴部带来的磨损。或者，阴毛中有可能含有外激素——一种能让我们的爱人觉得性感的个人体味。一些医学证据表明，除去阴毛会导致感染或阴毛内生等问题，还会令罹患性传播疾病和其他皮肤病的风险升高，因为阴毛减少就等于皮肤接触增多，从而有可能让你传染别人的疾病。

就个人观点而言，我认为永久性激光除毛真是太疯狂了。永久？我知道，你也许认为，你会永远只穿同一种风格的鞋子、永远只穿同一个款式的牛仔裤，但你不会这么做的。嗜好没有阴毛的阴道，只是最近才出现的现象——而一切风尚终将改变，一切流行的，都不会长久。

阴毛也是一块美丽的窗帘，它们会给向你求欢的男人带来一点神秘感。阴毛把好东西藏在了里面，这能引诱你的情人，过来一探究竟。还有，让我们实话实说：就像你身体的其余部位一样，大阴唇也会受到地心引力的影响。你真的希望在你的有生之年，一直让外阴无毛吗？

这当然是个人的选择，但我想在此表明我的立场——女士们，请考虑考虑让你的外阴穿上这件衣服吧。20年后，你仍然会想把它献给某个特殊的人，让他像打开礼物一样探索它，会很不错（当然，略加整理阴毛，永远都错不了）。

乳房

自古以来，我们美丽的乳房，就是营养的来源、青春期前的奇观、艺术作品的表现内容、情人的挚爱，以及一大堆杂志的主题。有的乳房像巨大的钟摆，有的却像俏丽的小苹果。有的需要坚挺的文胸

来支撑，有的却喜欢那种宛若不存在的棉质窄边文胸。无论它们看上去是怎样的，也不管你喜欢的运动文胸是什么款式的，你的乳房和别人的乳房有许多基本的共同之处。无论形状如何，大小如何，乳房——或者说乳腺——是经过改良的汗腺，它主要的生理功能是为幼儿产乳。没错，它们很性感。没错，穿上性感内衣后它们很性感。但从本质上说，它们象征着人类对食物的需要。你妈妈的乳房喂养过你，你的乳房将喂养你的孩子。如果有男人看到这里的话，我想告诉他，不好意思——女人的乳房，并不仅仅是在女人和你说话时，让你盯着看个不停的东西。

如果你现在还没有养成每年进行一次妇科检查，并做子宫颈抹片检查和乳房检查的习惯，那么现在赶紧开始。我有个朋友，会在每年她生日前后去做妇科检查，因此她从来不会忘记这件事。真的，这样的确很完美——随着时间流逝，一个健康的身体，还有未雨绸缪、防患于未然、拒疾病于千里之外，就是她送给自己的礼物。

你的乳房像是三个同心圆。最大的圆圈是乳房。其次那个是你乳头周围的乳晕，它的颜色从淡粉色到深玫瑰色不等。最小的圆圈是我们的乳头。乳房里面是脂肪组成的结缔组织、淋巴组织，最里面还有一层肌肉。

尽管研究尚未证实，乳房自检能提高患乳腺癌女性的生存概率，但对女人来说，了解自己的乳房是非常重要的。乳房每个月中都会发生变化，所以了解这一周期，能够帮你觉察乳房中可能正在发生的变化。

30岁以下的年轻女性，如果在乳房中发现了肿块，肿块通常是由于正常的激素变化引起的。这些肿块会在整个生理周期中不断变化，并在生理周期结束后随之消失。如果在度过了一个或多个生理周期后，肿块还没有消失，那么你该去看医生了。

超过30岁的女人，如果摸到了乳房肿块，应该马上去看医生，做乳房检查、拍乳房X线照片。通常需要做个超声波检查或组织切片检查，才能诊断出肿块是恶性的（致癌的）还是良性的。

生理周期

我敢打赌，你第一次来大姨妈时，一定兴奋极了，说不定还有一点儿被吓坏了。从那时起，你就学会了如何使用那一大堆包装鲜艳的软绵绵的东西，商店的一排货架上都是这种东西。或许你要开始避孕了，或许你用不着，或许你还是一个处女。也许你有过生理周期推迟了几天的经验，在那几天里你终日惶恐，担心着各种可怕的后果。看到双线出现，你也许会不知所措，也许会高兴地跳起来（或者，由于没有看到双线，你松了一口气）。

“月经”的词根，是拉丁文“每月一次的”。你也许听说过，生理周期“通常”是28天。事实上，大多数女人的生理周期从24天到35天不等。20%育龄女性的生理周期，少于24天或多于35天（所以，如果你的生理周期不是28天，也是很正常的。不过如果相差得太远，可能是健康出现问题的标志。这个问题会在下文中再做讨论）。你不会按照日历逐年逐月地计算你的生理周期，你会按照自己的规律来计算。你的生理周期从经血完全流出的那一天开始（点点滴滴的少量经血不

算），一切都围绕着一个非常微小但非常重要的决定因素——卵子展开。

关于卵子的一切

每个月，自你第一天行经开始的两个星期之后，你的卵巢将会释放出一颗成熟的卵子，等待受精。

在你还是个只有20周大的胎儿时，你的卵巢中蕴藏着600万颗卵子。在你出生时，就在你开始放声啼哭，而你的母亲开怀大笑的那一刻，你小小的身体内大约有100万颗卵子。在你的乳房开始发育时，你大概还有30万颗卵子。在你年近三十时，你还有许多许多的卵子，你的生育力很强。女性的生育力会不断下降，因为女性的卵子会随着年龄不断增长而减少，此外，卵子也会随着时间流逝逐渐死亡，这是一个完全自然、健康的过程。[57]

很多女性从30～35岁开始，生育能力开始下降，而在35岁以后、40多岁时，这一趋势更为明显，因为到了那个年龄，女性卵巢中的卵子更少了。等你进入更年期停经后，你基本上就没有卵子了。

可你也不必因为没有600万颗卵子随时待命而感到紧张。你要知道，在你的所有卵子中，只有300～400颗卵子会得到征用，前往执行潜在的使命。你有一支大军等候在旁，但只有其中被选中的少数，会陪你经历生理周期。

在红色浪潮中冲浪

你的生理周期分成三个阶段：卵泡期，卵子在这个阶段中生长发育；排卵期，卵子在这个阶段进入输卵管；黄体期，子宫内膜在这个阶段中剥落。控制生理周期的是我们的激素，包括促卵泡激素、促黄体激素、雌激素和黄体酮。

每个月，你的身体都会用子宫内膜在子宫里铺上一层衬里，准备好一张松软舒适的温床，为可能发生的受精做好准备。如果没有受精，因此也没有必要再在子宫中搭建这张温床的时候，你的身体就会清理这个空间，将这层准备安置受精卵的衬里撕去，并为下一个月可能会入住的客人做好准备。

你的身体开始清理并撕去这层衬里的时候，就是你的生理周期开始的时候。

卵泡期

在显微镜下可以看到你的卵子。卵子是人体中最大的细胞，但它们仍然是细胞，因此人类的肉眼无法看到它们。每一个卵子上都包着一个卵泡。

从卵子形成到月经开始，整个过程是激素上演的一场精致的舞蹈，其中的几个主要舞者是：

雌激素：你的生理周期开始于体内雌激素和黄体酮水平的下降，两种激素的下降引起了子宫内膜的剥落。当你看到你的内裤上出现血迹时，你就知道例假来了（但是希望血迹没有出现在你的白色牛仔裤上。悄悄告诉你一个小窍门：想要洗掉血迹，该用冷水尽快洗掉，别用热水。热水会让经血中的蛋白质凝固，让血迹更不易洗掉）。

促卵泡激素：随着四处飘动的雌激素减少，促卵泡激素登台了。促卵泡激素通常受到雌激素的抑制，因此随着例假的到来，促卵泡激素将上场采取行动：招募卵泡，生产卵子。促卵泡激素会刺激12颗左右的卵子生长发育，启动下一个月的生理周期。

在卵泡期，对促卵泡激素最为敏感的卵泡生长得最快，它将产生雌激素。雌激素的出现告诉大脑，促卵泡激素已经完成使命了，卵泡已经准备好了，促卵泡激素的工作可以缓一缓了。随着促卵泡激素的减少，只有最敏感的卵泡能够继续生长，其他的卵泡无法继续生存下来，就一一死亡了，让唯一一颗卵子胜出（很有希望是适应性最强的那一颗）。这就是为什么通常情况下，只有一颗卵子成熟，并且在每个排卵期中，只有一颗卵子会被释放出来（异卵双生的情况除外）。这正是你的身体做出的令人惊讶的协调行为，你的身体能让一切向着它预期的方向发展。

卵泡期通常会持续两个星期左右，对许多女性来说，这一时期可能会更长或更短。卵泡期长短的不同，正是我们的生理周期长短不同的原因所在。

排卵期

大约自例假第一天算起的两个星期后，卵泡和卵子准备妥当了。当雌激素达到一定水平时，促黄体激素的水平就会升高，引起一连串事件的发生，最后，卵子将被释放出来，卵子将从卵巢表层来到腹腔中，输卵管会像吸尘器一样，将卵泡吸进去。

你也许注意到，随着你每个月生理周期的变迁，子宫颈的分泌物会发生变化。在你的月经刚结束时，分泌物不多。随着激素水平的改变，你的身体为潜在的受孕做好了准备，分泌物也发生了变化。在排卵期即将到来前，雌激素水平增加，子宫颈的分泌物发生了改变，目的是帮助精子穿过子宫颈。分泌物会变得像蛋白一样黏稠，但不是特别黏稠。如果在排卵期即将到来前，你发生了不安全的性行为，分泌物就会帮助精子，一路前行找到那颗成熟的卵子。这又是大自然母亲的天才设计。

黄体期

就在卵子排出之后，如今已经空空如也的输卵管又发生了改变：黄体，它会分泌出黄体酮，让你的子宫变成假想中的受精卵的大本营。在排卵结束后，子宫颈开始分泌另外一种更有敌意的分泌物，这种分泌物能阻止精子穿过子宫颈。因此在这个阶段中，子宫颈的分泌物会变得非常黏稠，这是再正常不过的了（高水平的黄体酮的作用）。

卵子被释放出来后，它在接下去的12到24个小时之间有受精的可能。但一些研究发现，在卵子排出后的36小时之内，仍然有受精的可能。精子能在女性的阴道中存活48～72个小时。在你发生性行为的时候，如果你的身体没有排卵，也并不意味着你就不能怀孕了！有可能一颗在你发生性行为后排出的卵子，遇到了在你体内游荡的精子，它等着那颗卵子出现，已经等了两三天了（如果你问我，我可得说，这真是太神奇了）。

在排卵前6天到排卵后3天的时间段中，只要你发生过一次性行为，就有可能怀孕（当然，前6天和后3天都是极端值）。一般在排卵

前3天发生性行为而怀孕的居多。

但如果你那颗小小的卵子被避孕套、节育环、避孕药、孕酮注射液等保护了起来，或者遭到了旧式的拒绝“不了，谢谢你，我今晚想睡在自己的地方”，那它就会死亡，子宫内膜就会剥落，也就在这时，你吃完晚宴回家，发现你那件漂亮的蕾丝内裤被弄脏了。

体重如何影响你的生理周期

当你的生理周期变得不规律——或彻底消失的时候，很有可能有什么东西正在扰乱你的激素环境。

生理周期消失是一件严重的事情。不规则的流血，说明你的生理周期不一定正常。如果你有一个月没来月经，有几个因素值得怀疑。如果你有性行为，你就有可能怀孕了。但在你气喘吁吁地冲到药店里做妊娠检查时，发现你根本没有怀孕怎么办？如果你的生理周期，就这样……凭空消失了呢？

多囊卵巢综合征

女性生理周期紊乱的一个常见原因是多囊卵巢综合征，这一疾病通常和过度肥胖有关，并且会因为肥胖变得更糟。我们已经说过，肥胖会从多个方面影响你的健康，这又是一个：你的生殖健康也会受到过度肥胖的影响。

罹患多囊卵巢综合征的妇女的卵巢中可能也有许多卵子，但它们无法被顺利排出。不能排出卵子意味着，在雌激素的作用下，子宫内膜将不断增厚。一个没有卵泡期的生理周期可以长达3～8个月，在这

期间一次正常的月经都没来，因为子宫内膜太不正常了。断断续续的出血会持续一个月左右，这不是正常的月经，因为它和卵巢活动无关。

过度肥胖会让女性更容易出现无排卵周期和不规则出血。多囊卵巢综合征不但会影响生育能力，还会让女性罹患子宫内膜癌的风险升高。如果你的月经不规律，怀疑自己得了多囊卵巢综合征，赶紧去看医生。

营养

如果你是一名最近体重大减的年轻女性，或者，如果你是一名进行大量体育锻炼，却没有吃对食物的年轻女性，那么你的生理周期消失，可能应该归咎于能量匮乏：你消耗的能量比你摄入的能量多得多，所以你的身体没有足够的资源来维持一个正常的生理周期了。

有一点很重要，你该记住：你的生理周期并不仅仅和生育有关。一个正常的生理周期，标志着你的身体健康、身体功能良好。如果你没有排卵，因为你太瘦了，或者你锻炼得太多了，那么你的卵巢就不会产生雌激素，这将对身体健康产生严重影响。雌激素不足，会引起骨骼不健康，以及其他各种副作用。根据奥蕾莉亚·娜缇芙医生——美国加州大学洛杉矶分校的校队队医、美国体操协会和其他全国体育管理机构的医学代表——所说，由于运动强度过大，而引起生理周期消失，有可能说明你患有女运动员三联征。女运动员三联征是如下三种症状的并发：能量缺乏，无论是否患有饮食失调症；不规则的生理周期；骨质疏松或易患疲劳性骨折。[58]

一旦发生骨密度流失，再想挽回是很困难的。你必须拥有足够的能量来恢复你的生理周期，这就意味着，你体内的能量一定要供过于求，才能分泌更多的雌激素，雌激素有助于保留骨密度。这就意味着，如果你现在体重过轻，你需要增加体重，才能恢复生理周期——你应该这样做。如果你有超过一个月的时间没有来例假，并且你最近体重减轻了很多的话——和你的医生谈谈。

生理期和食欲的关系

你也许注意到，就在你来例假的前几天，你突然很想吃巧克力块、双份的意大利面，还有一切时髦的小吃。

这样的食欲和饥饿是两码事。就像我们先前讨论过的一样，引起饥饿的原因是，你的细胞需要养分。而食欲和营养没什么关系，不然，我们该想吃羽衣甘蓝、芽球甘蓝，而不是比萨和冰激凌。食欲背后隐含的生理机制非常复杂，生理学家和其他研究人员至今还没有弄清这究竟是怎么一回事。

不过，姑娘们，如果你也会在每月例假来潮前的几天，疯狂地想要大吃特吃碳水化合物一类的食物，你并不孤单！麻省理工学院曾经进行过一项研究，研究人员跟踪调查了一些体重正常的志愿者在例假前几天和几周后——也就是她们经历经前综合征期间——的饮食模式。结果他们发现，在例假前几天，接受调查的女性会多吃大约1100卡路里的零食！我还有一个好消息要告诉你：一旦经前综合征期结束，姑娘们因为大吃零食而增加的体重，会随即消失。

这对你来说意味着什么？如果你想瘦身，你不想受到食欲的诱惑、偏离正确的轨道，那么你可以去吃一些能满足你身体所需营养的

健康食品。别再吃炸薯条了，试试淋上橄榄油、撒上海盐的烤红薯，或者切片的鳄梨，并配上番茄、柠檬和香菜，给你自己提供最大份额的碳水化合物和脂肪，来满足你的食欲。在我想吃咸脆食品时，我最喜欢的是吃上一大碗自制的爆米花。

经前综合征

女性杂志中常常提到经前综合征，你会来例假，并不意味着你一定会有经前不适症状。而你有经前不适症状，或者你在来例假前会变得更情绪化、更爱吃零食，并不意味着，你的健康一定出了什么问题。

经前综合征指的是：如果你没有服用避孕药丸，在你生理周期的后半段时间中出现的一组从生理上和行为模式上对你构成影响的症状。总的来说，在你来例假前，你感觉糟透了。在你的整个生理周期中，你的身体组织能够察觉到，雌激素水平和黄体酮水平在何时产生了变化，而这些变化将影响血清素等一些会影响情绪的物质。

我们不清楚，为何有的女性在经前会变得易怒、焦虑或身体肿胀，而有的女性并不会。最合理的解释是，反应比较大的女性有可能对激素变化更敏感。

- 生理周期规律的女性中，有75%罹患轻微的经前综合征。症状包括疲劳、易怒、身体肿胀、焦虑、爱哭和食欲变化。

- 只有很少一部分女性会经历严重的经前综合征，严重的经前综合征也称为经前情绪障碍症，常见症状有：强烈的生气、易怒和紧

张，干扰了正常的生活。经前情绪障碍症影响着3%～8%的女性。如果你认为自己有可能得了经前情绪障碍症，赶紧去看医生。

怀孕时的阴道

当你怀孕时，你会经历许多明显的变化，而生活在你阴道中的细菌也是这样。我们已经讨论过，你身上的第一批细菌来自哪里：如果你是通过阴道分娩出生的，那么它们来自你妈妈的体内。对你和你的孩子也是一样的。所有哺乳动物都在无菌的子宫中发育，当胎儿离开产道，来到这个世界上时，他们就会经过阴道，阴道中充满着乳酸菌——一种让牛奶发酵的细菌。阴道分泌物会覆盖在胎儿的脸上和嘴巴上，将若干乳酸菌——它和帮助人类消化乳汁的细菌是同一种细菌——传输到胎儿体内。这是多么神奇啊！哺乳动物需要细菌来消化乳汁，这是他们获得养分、生存下去所必需的一种细菌，而他们母亲的阴道中恰恰就含有这种细菌。

玛利亚·葛罗瑞娅·多明戈贝罗博士等一些科学家，已经意识到，剖腹产和阴道分娩可不是同一回事。剖腹产是一个非常好的手术，它能拯救母亲的生命。但如果为了方便而采用剖腹产，产下的婴儿就错过了他们人生中的第一批重要细菌，正是这些细菌启动了他们的微生物群落。研究表明，剖腹产和缺乏健康的细菌菌落，会造成过敏、哮喘[59]、1型糖尿病、儿童肥胖症[60]等疾病发病率的升高。

我曾去纽约大学玛利亚·葛罗瑞娅博士的办公室拜访过她，她跟我提到，她正在为需要进行剖腹产且身体健康的准妈妈们开发一套新的程序。在妇女临盆前，将一块纱布放在她的阴道中，让纱布吸收阴道

中的细菌——如果胎儿从阴道分娩，他们吸收的正是这些细菌。在通过剖腹产手术给孩子接生后，就用这块纱布涂抹婴儿的脸蛋和嘴唇，从而把这些有益细菌传递给孩子，这样就恢复了大自然的初衷。

真的，在了解这些后，有整整一个星期，无论我走到哪里，我都会不断告诉别人，阴道是多么神奇。在一次晚宴上，有一些宾客无法相信，我竟然会在宴席上说出"阴道"这个词。在我姐姐家中，我的侄女不得不承认，从阴道中出生也有好处。我的侄子希望我别再说下去了。在一个朋友举办的婴儿洗礼中，在场所有的女性都认同这套理论，因为怀孕的女人真的必须了解她们的阴道。

这是我们的身体，姑娘们！说说并没有什么不可以。让自己舒适、让自己真实、让自己明白、让自己健康，才是最重要的。

性爱和女性身体

女性的身体有其特定的功能，但在我们的身体行使这些功能时，也能给我们带来乐趣。如果你现在有性生活，我希望、我建议、我坚持——你该去见见妇产科医生，做好防范措施，保护好自己，别让自己暴露在性传播疾病和意外怀孕的危险中，因为它们有可能会在很长一段时间中，影响你的健康和你的整个人生。

想要保持性健康，还有一个方法：锻炼！查维金博士曾告诉我，保持健康对性生活会产生巨大影响。随着年龄增大，我们的盆底肌会松弛，这将大大影响床第之欢。盆底肌松弛和许多因素有关，比如肥胖、阴道分娩和遗传等，它也很有可能是多种因素共同作用的结果。它通常会成为老年生活中的问题，但一些三四十岁的女性也可能会产生这些症状。

经常进行体育锻炼，做一些旨在改善盆底肌的练习，比如凯格尔练习（见下文），能帮助我们保持盆底肌的强健。拥有健康的体魄，不但能减少日后盆底肌松弛的机率，还能提高性爱和性高潮的质量。谁能反驳这点吗?

如果你的身体健康，你会觉得自己非常性感。因为如果你觉得自己身体健康强壮、非常舒适，那么无论走到哪里，你会更有信心，并能得到更多享受，包括在床上，即使你不是为了睡觉才躺上去。

如何进行凯格尔练习

凯格尔练习旨在增强骨盆底的肌肉，以及支撑膀胱、子宫和内脏的肌肉。

具体练习方法如下:

1. 找到那些肌肉。你可以躺下来，将手指放入阴道中，然后挤压阴道，如果你的手指产生了绷紧感，就说明你找到了那些肌肉（你也可以在小便时找到它们：你可以试着用力，让尿液中途停止）。
2. 在你找到那些肌肉后，你可以在膀胱放空的时候练习，就这么做:
    - 收紧骨盆底肌，保持10秒钟。
    - 完全放松骨盆底肌10秒钟。

你可以如此做上10组，每天做3次。你可以在站着、坐着和躺下时练习。但不要过头！超过推荐运动量，不会让你拥有钢铁一般的阴道，反而会引起肌肉疲劳，会让可能存在的问题更加严重。

CHAPTER 22 | 睡眠的ABC

现在，你度过了美好的一天——你锻炼过了，你流了汗，你感觉到内啡肽在你的体内涌动，你为自己提供了塑造骨骼、修复肌肉所需要的营养。现在，你该做能为你的身体做的最重要的事了——休息。

睡眠对我非常重要。我睡觉时不开灯，我戴上睡眠眼罩。我需要一个黑暗的、安静的空间。因为睡眠的时候，是我的身体休眠、进行修复、补充能量的时候。如果我得到了充足的睡眠，我的记忆力会更好，我更能集中精神，我的身体也能完成更多工作。

你一定了解，被剥夺了睡眠是什么样的感觉——一切都糟透了。你会变得易怒、无法集中精神。你也许会想要乱吃零食，因为你的身体在到处寻找能量。

如果你连续几晚都没有睡好，你的体内会产生更多的皮质醇。你会感觉牛仔裤变紧了，因为皮质醇会鼓励你的身体，在腹部囤积脂肪。你会变得喜好争论，你会犯下更多的错误，有可能你还会发生意外。

事实上，人类历史上几次最重大的事故，都和缺乏睡眠有关。1986年，发生了切尔诺贝利核泄漏事故。1989年，埃克森瓦尔迪兹号邮轮在阿拉斯加海湾发生大量石油泄漏。最近，一名疲惫的银行职员，本该转账60欧元，却错误地转了几亿欧元，因为他倒在键盘上睡着了。[(61)]每天都有事故发生，因为肇事者太累了！全美睡眠基金会的报告显示，每年有10万次车祸的直接原因，是驾驶员睡眠不足、昏昏欲睡。在由其他原因引起的每年100万次车祸中，疲劳驾驶恐怕也难辞其咎。医学院学生的研究指出（研究对象是一组长期睡眠质量不佳的

人群），每晚睡眠时间少于6小时的人，相比不缺睡眠的人，会容易犯下严重的错误，做出糟糕的决定，更容易酗酒，更喜欢打架，体重更易超标。[(62)]

错误？糟糕的决定？打架？

考虑一下吧——只要你得到充分的、温暖的、安逸的睡眠，就能避免这糟糕的一切。

人的一生中，有1/3的时间是在睡眠中度过的。如果你今年24岁，其中的8年你都在睡觉。

睡眠究竟意味着什么

所有动物都要睡觉。人类花在睡眠上的时间非常多——人的一生中，有1/3的时间是在睡眠中度过的。如果你今年24岁，那么其中的8年你都在睡觉。所以，睡美人，让我们了解一下睡眠吧。仅仅躺在床上、闭上眼睛，并不算是睡眠。当你真的进入睡眠状态时，你的意识开始减退、感官活动几乎中止，你所有的随意肌都不再活动。你的不随意肌仍然在履行它们的职责——你还能呼吸，你的心脏也在继续跳动——但其他的一切活动都停止了。当你睡着时，你进入合成新陈代谢状态，你的所有系统——免疫系统、神经系统、骨骼系统和肌肉系统——都能从中受益。

快速眼动和非快速眼动

没错，R．E．M．是一个很棒的乐队，但REM也指快速眼动睡眠。快速眼动睡眠指的是睡眠中的一个阶段，在这个阶段中，你的眼睛飞快地来回转动，比你在看网球赛时转动得还快，此时你的大脑活动变多，你的梦境非常生动。快速眼动睡眠占据儿童睡眠总时长的50%，但只占成人睡眠的20%。人们至今还不清楚，快速眼动睡眠对人类究竟有何功用，但有人认为，在快速眼动睡眠阶段，我们的记忆银行得到了重新启动，让我们能随着年龄增长，仍然拥有清晰的思维。

然而，大多数睡眠并不是快速眼动睡眠。睡眠由几个阶段和周期组成。在一个快速眼动睡眠阶段之后，是三个非快速眼动睡眠阶段。每晚的睡眠可以由四个快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠的周期组成。第一个周期历时大约一个半小时，之后的睡眠周期至多能持续两个小时。在非快速眼动睡眠的最深部分，免疫系统得到加强，人体组织得到修复，骨骼和肌肉得以重建。在快速眼动睡眠的最深部分，在我们做梦时，我们的肌肉会轻度瘫痪，防止我们做出梦境中的动作。

灯光——大脑——休眠

如果你曾经露营过，或曾经在不通电的地方过夜，你就会明白，当天黑了的时候，就该睡觉了。从前没有电灯，当太阳落下后，人们就点燃一两根蜡烛，然后也睡觉去了。等他们醒来，天又亮了——太阳升起来了。而现在，特别是生活在大都市中，灯光会通宵达旦地亮一整个晚上，而且不仅仅是在室外。哪怕在室内，就算你关了台灯和顶灯，我们家里的一切家电还开着，将一束束微弱的光线照到我们的卧室中，于是我们辗转反侧、翻来覆去，寻思着为什么我们睡不着。

我们的睡眠周期受昼夜节律的调控，而后者受光线的调控。你现在明白了吗？在光明中，我们的身体认为我们应该醒着；在黑暗中，我们的身体希望能去睡觉。和我们的睡眠周期相关的是两种激素，这两种激素也会影响我们体重的增长和分布情况，它们是：褪黑素和皮质醇。

褪黑素是专为睡眠设计的。它由大脑的松果腺分泌，在黑暗中被输送到血流中，褪黑素能让我们拥有平静的睡眠。褪黑素大约在凌晨2点达到最高值，然后一直处于峰值水平，直到凌晨4点，然后渐渐降低，让我们能在早晨醒来，迎接新的一天。

皮质醇是褪黑素的搭档，它让人清醒过来，变得神采奕奕、目光炯炯。它是你的肾上腺分泌出来的，肾上腺就在肾脏的上方。皮质醇水平在夜晚降到最低，夜晚是褪黑素当家，然而到了清晨，皮质醇水平又会上升，让你能早早地醒来。

从前没有电灯，当太阳落下后，人们点燃一两根蜡烛，然后也睡觉去了。等他们醒来，天又亮了——太阳升起来了。而现在，特别是生活在大都市中，灯光会通宵达旦地亮一整个晚上。

我们在第16章中讨论过，当你面临巨大的压力时，身体也会分泌出皮质醇。高压意味着高皮质醇水平，所以长期的压力会妨碍你的睡眠。而这件事也会让人充满压力！

现代科技和褪黑素

现代科技是人们失眠的另一个原因。我们的一切电子设备都会发出蓝光（一种短波长光）。人们发现，短波长光会干扰褪黑素的分泌。你已经明白，褪黑素能帮你睡着。然而你的房间里却放满了各种电子设备，比如电脑、手机、电视，它们都会发射出蓝光，从而抑制能够帮助我们睡眠的褪黑素。

你是否有在入睡前一直使用电子设备的习惯？你也许该重新考虑一下。抑制能帮助你睡眠的激素，可不是一个很好的睡眠策略。研究发现，缺少深度睡眠将降低免疫功能，并诱发2型糖尿病、肥胖病和心脏病。

所以，赶紧检查一下你的房间。你的房间里有多少发光源，有多少小小的绿色的、蓝色的、红色的眼睛在房间那头向你眨巴眼睛，并在你的梳妆台上投射出五彩缤纷的阴影？在你入睡前把它们全部关掉！拔掉电源，拔掉，拔掉！你可以使用一个接线板，把所有的电器齐刷刷地插在上面，这样你只要按下一个开关，就能切断所有的电源。

你可别耸一耸肩，然后就把这些给忘了！我知道在我们这个时代，这么说有点不太现实，但我们正在逼迫我们的身体适应这个电子时代。从生物学上说，我们的身体还没有赶上时下的高科技。所以你觉得哪件事更重要呢？是便利的生活，还是照顾好自己，包括让自己安睡呢？试一试吧，至少这样试一个星期：

上床前至少一个小时不要用电子设备。

关掉房间中不用的电器，或将它们搬出房间。

在黑暗的房间中睡觉，关上百叶窗。

然后看看你睡得好不好，早上感觉如何。

创造入睡的仪式

在过去25年中，我常常四处奔波。我的时区一周一变。我住酒店的时间，比我住在自己卧室中的时间还多。这样的居无定所，会对睡眠产生毁灭性影响。但这样的生活，让我明白了一件重要的事情：创造一套入睡的仪式，是非常重要的。

我很有可能会在洛杉矶醒来，然后赶赴澳大利亚的悉尼，那里的时间比洛杉矶早19个小时。很可能第二天我需要在早上5点或6点起床，开始我的一天。这就意味着，我需要充足的睡眠才能做好我的工作，而想要做好工作，我就必须尽快入睡，无论我身在何方，无论当时是洛杉矶时间的几点。

我有可能需要在悉尼时间的晚上10点入睡，但这时是洛杉矶时间的早晨。因此，要让我的身体知道，现在该睡觉了，而不是出去跑步，是一件非常困难的事情。所以我学会了给我的身体一点儿提示，告诉它睡眠时间到了。我发明了一套入睡的仪式。这样，无论我在世界的哪个角落，无论房间条件怎样、枕头和床舒不舒服，我都有自己一套固定的入睡仪式。每晚我都会完成这套仪式，它能提醒我的身体和大脑放慢速度，因此在我上床时，我已将一切彻底丢在一旁，并在脑袋碰到枕头后，快速入睡。

你的入睡仪式是什么？

我的建议是，在你打包好第二天要带走的饭菜，准备好你的行头或健身衣，或者整理好运动时带的包后，也就是在你为下一天做好准备后，你该找到一些方法，让自己平静下来，并让你的身体准备好休息。

- **隔绝外面的世界**。拉上窗帘或者百叶窗，关闭电视、电脑、手机。
- **设定闹钟**。现在就定好，以免等会儿忘记。定好闹钟会让你睡觉时更加轻松。我有一些朋友整个晚上都没睡着，因为他们记不清，自己到底设了闹钟没有，所以他们会在半夜醒来，担心自己睡过头，然后就再也睡不着了。所以，让设定闹钟成为你入睡仪式的一部分，然后你就可以把这件事忘了。
- **铺床**。你能在早上整理床铺是最好的。床是休息的地方，不是给你堆放脏衣服或电脑的，所以做到这点并不困难。应该让床成为你的庇护所、避风港，它只有这么一两个功能。你知道我在说什么。床是你睡觉、修复身体、享受性福时光的地方。就是这样！
- **刷牙**。刷牙这个仪式，标志着一天的结束。你可别在刷了牙后，又到厨房中找零食吃。清洁牙齿，是为了确保在你的口腔中没有留下任何食物残渣。细菌这个浑蛋会滋生出来，而且你不希望糖腐蚀你的牙齿。因此一定要在睡前刷牙。
- **洗脸**。把保养皮肤的时间留出来。用一点点洗面皂，在脸上轻拍爽肤水，做好保湿工作。洗脸是在自我养护，这是你留出来照顾自己的时间。在镜子前端详一会儿自己，并对自己说“今天干得不错！你努力工作了，你发挥了自己的最佳状态”或者“明天我们能做得更好，我对你有信心”。认可自己，和自己核对当天的工作，然后让这一天过去，这样当你爬上床后，就不会再去想那些了。或者，你也可以用热水淋浴或者泡澡。不是所有人都喜欢在睡前

洗澡的，因为有些人喜欢在早上起床后洗澡。

至于我，我总会在上床睡觉前洗一个澡，因为我喜欢洗去一天的疲惫。坐计程车、赶飞机、坐在影院中、在杂物店提购物包、拾狗屎，这些都给我带来了不少汗水和尘垢……当我爬上床时，我希望被子里只有我自己，没有世间别的一切。洗澡是我入睡仪式的关键部分——只需要花1分钟很快地冲一冲，用热水和香皂放松一下我的肌肉，并让我感觉自己是一团即将倒在床上的湿面条。我也喜欢在入睡前抹一点润肤乳液，通常是含有薰衣草成分的，薰衣草能让我放松下来。

- **上床时间到了！** 直奔向床！关掉所有的灯，别去查看电视在放什么节目，或者“脸书”中还有谁在线上（别忘了，短波长光会影响你的身体分泌褪黑素的能力）。

镜子，镜子

我刚才说，该在睡前照照镜子，并对自己说：“加油，姑娘！”这可不是自恋，这是自我发现。这是和你自己建立良好关系，让你对自己做的事、对自己这个人负责。这是让你的内在自我和外在自我建立连接的一种方式。有时，我们会天马行空，把自己想象成别人——我们希望自己能变成他或她，其实我们并不是。当我们站在镜子前的时候，我们不得不面对真实的自己。照镜子并不意味着虚荣，我们应该让镜子成为我们的朋友，而不是对我们的审判。也许，当我们站在镜子前时，我们往往会憎恶眼前的自己。但应该记住，悦纳真实的自己，并清楚地了解自己，这才是最重要的。因此，花上一点儿时间，站在镜子前面，看看你所钟爱的、你身体上的那些美丽的部位！不要害羞，镜子前面只有你一个人，你想怎么去爱自己的身体，就怎么爱它，不需要别人的批准或

同意。你越爱自己的身体，你越关注自己的身体，你就和你的身体越亲密融洽。

悦纳自己，将让你走得更远。

现在，嘘，安静点儿！

睡眠和健康、营养、健身同等重要。[63]睡眠能帮助你的身体储存能量，因为在你睡觉时，消耗的热量会比你醒着时少得多。睡眠给你的身体空出时间，让你的身体能修复肌肉、塑造新生组织、产生蛋白质、释放生长激素——这其中的一部分功能，只有在你睡眠时才能启动。所以，拥抱睡眠吧，睡眠是你身体和大脑的修复时间。睡眠不仅仅能让你更强壮，还能帮你记住今天学会的东西，并专注于你明天想要完成的目标。

在你睡眠时，你所学习的新信息（比如本章的内容）会被消化吸收。做梦能够释放压力。当你醒来时，你将焕然一新、能量满满、信心满满，足以让你踏上新的征程。



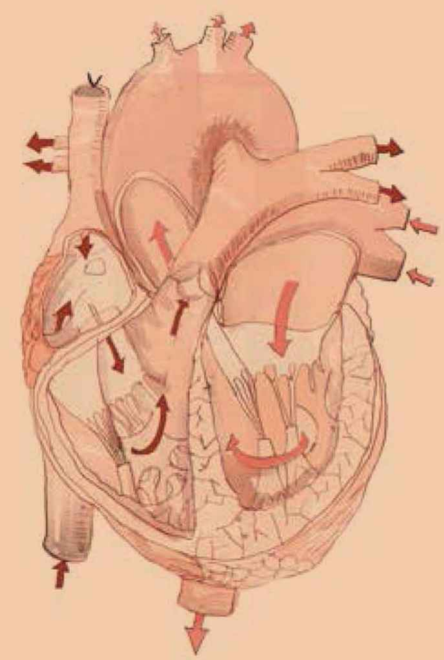
PART THREE

心灵篇

你　　能　　行

M I N D

You've Got This



CHAPTER 23 | 你能行

恭喜！你读到了这儿。你已经阅读了大约200页的营养学、生物学、化学和解剖学知识。我希望你和我一样，在这一路上学到了不少。现在，你了解了饥饿究竟是怎么回事；明白了天然食物和加工食品的区别；明白了什么是胰岛素以及它有何种功用；你了解了你的心肺是如何协同工作，从而将氧气输送到你全身的细胞中去的；你了解了运动怎样让这些过程更加高效；你还了解了你的肌肉和骨骼如何受到食物和锻炼的影响；你也了解了营养和锻炼的相互结合能让你的身体强壮健康。

那么现在你该如何做呢?

现在你该行动起来，将信息变成行动，将知识变成实践，将梦想变成现实。你能做到的，因为你能行。

我这么告诉你，是因为我相信这一点。我见过一些女孩，她们曾经对自己的运动天赋一无所知，后来却成为了速度最快的赛跑选手；我见过一些朋友，他们曾经连挑高一个网球都做不到，后来却脱胎换骨，成为了健身达人，在健身课上大显身手，让我自叹弗如；我也见证了自己：自从开始进行力量训练后，我是如何变得日益强壮的。

所以，我相信，每个人都能掌控自己的人生。所以，我相信，你能掌控你的人生。

现在，我需要你也相信这一点。我需要你相信：姑娘，你不但可以变得强壮、健康、充满活力、无所不能，你也值得成为那样的人。

为了成为那样的人，你所付出的一切努力、面临的一切挑战，都是值得的。

第1步：
承认你的身体让人惊艳

你的身体让人惊艳，真的，你的身体是一架强大有力、错综复杂、令人难以置信的机器。既然你已读到这里，我想，你一定对你的肌体的内在工作机理有了不少了解，因此我想你一定认同这一点。另外，我想，你已经开始爱上并尊重你所拥有的身体，而不是仍然渴望得到大自然母亲没有赐予你的身体部位。

其实大家都会这样：看到一个朋友或者一个路过的女孩拥有我们所梦想的身材——比如修长的美腿、强健的胳膊、平坦的腹部、丰满的臀部、紧窄的臀部、小巧的屁股或者（如果你和我一样）肥硕的屁股，我们会盯着她看个不停。衣服穿在她身上，显得多么合身。拥有她这样的身段，是多么有范儿、多么容易打扮。她天生拥有女性窈窕的曲线，或是运动员一样结实的身体，她是多么幸运啊！我们总是想要得到我们不曾拥有的东西！这是一个让不少女性都深陷其中、无法自拔的巨大陷阱。当你陷入这个陷阱后，就会忽略自己身体的种种需求，因为你讨厌你的身体都来不及，又怎么会去爱它、关注它？

可是谁希望自己生活在一个陷阱中呢？我可不想。所以，让我们挣脱这个束缚，让我们清醒过来、明白过来、觉悟过来。如果只是糊里糊涂地来这个世间走了一遭，却对自己在做什么，以及你所做出的选择将决定你的身体健康、心理健康和情绪健康这些都浑然不知，这样的人生还有什么意义？这样的人生简直糟糕透顶。如果你不知道该如何享受人生，你就无法享受人生，而且随着时间流逝，你的身体状态将每况愈下。随着你年岁渐增，如果你继续滥用身体，没有适当地

照顾和保养好身体的话，你的身体将会做出越来越强烈的反应。相信我，我知道这将越来越难。

无论你现在几岁，你该从现在开始关心你的身体，做出正确的选择，让自己能优雅从容地步入晚年、颐享天年。你可以变得更健康、更强壮、更性感、更能干、更有创意、更加风趣。人生是如此丰富多彩，我希望你能好好利用你所能拥有的最强壮、最健康的身体，尽情享受美好人生。

第2步：
抱有优雅变老的理念

很多人都害怕“变老”——它意味着日渐衰老、行动迟缓、精力衰退，变得越来越不像自己。但我是这样看待变老的：变老是一种福气，一种特权。而且，如果你在年轻时打下了健康生活的根基，你的老年时光也许能成为人生中最美好的日子。

我说的和保持年轻的容颜无关，和美貌无关。我想说的是，我希望你能觉得自己年轻，我希望你能觉得自己强健。

在我小的时候，我总喜欢和长辈们待在一起。我的爷爷奶奶还有我的外婆把我深深地吸引住了，在我眼中他们永远都是那么有趣。他们能够毫不费力地完成我不可能做到的事情。我的外婆住在北好莱坞的一个山谷中，她一直亲手饲养后院的全部家畜，并亲手种植自家食用的蔬菜，直到她75岁。她能顶着夏天的大太阳，挑着50磅（约22.7千克）的饲料走上2英里（约3.22千米）路，喂养她的小鸡、兔子和山羊。而我的爷爷用一个回形针、一些胶带、几根绳子，就能修理好一切东西。他们是我的超级英雄，我想要了解他们所了解的一切。

我也喜欢他们的外貌。在我看来，他们的皮肤非常美丽：那一条条皱纹，向我诉说着他们的人生阅历、一生的悲欢离合，这些皱纹也是他们一生辛苦劳动的印记。在他们这样的年龄，身体本来会变得虚弱，但他们并没有。在他们的肌肉中仍然蕴藏着力量，他们合理地使用着那些力量。

像他们这样逐渐老去，同时不失自己的力量，仍然能力强大，就是我心目中“变老”的典范。我从来不认为日渐变老是一件坏事，可在

我现在所生活的世界中，在我所从事的那一行，却倾向于告诉人们——尤其是女人——变老是可怕的，一旦女人出现“变老”的迹象，她们就不再有活力了。这简直让我反胃！想到这样的观点已经深深浸淫到我们的文化之中，我觉得可怕极了。我为那些受到这种荒谬观点蛊惑的年轻女性担心不已。

我们的社会认为年轻比经验更重要，这让我心碎，并让我困惑。这种价值观是多么愚蠢啊，因为从生理上说，想要青春常驻、容颜不老是不可能的，而且，丰富的人生经验带给我们的智慧，是我们在孩提时代不可能拥有的。只要我们足够幸运，继续活在世间，我们的身体就会一天天衰老。不衰老的替代物非常冷酷无情，因为如果你没有日渐衰老，就说明你已经不在人间了。如果好好照顾自己，你能让肌体衰老的节奏放缓，因为在某种程度上，你身体的衰老程度和你的年龄无关，而是你的生活习惯、人生选择和人生际遇的反映。但是，无论我们进行多少锻炼，或者使用多少护肤保湿产品，我们的肌体将随着每一天的过去而发生变化、日渐衰老。这是大自然的规律，也是人生必经的旅程。

与其整天为如何让自己青春不老而执着烦恼，不如想想我们能够拥有的事物，把我们的精力消耗在我们能够取得、能够实现的事物上。事实是，我们所能取得的最好结果是：如果我们坚持锻炼、注意营养，那么我们就能优雅地老去，我指的是，健康地老去。坦白说，我就觉得自己现在比20岁时更强壮、更能干、状态更好，因为相比我人生的前面26年，在过去15年间，我把自己照顾得更好。

优雅地变老意味着快乐地变老。

我很庆幸自己发现了这一点，我希望我能让你也这么想。因为只有拥有健康的身体，你才能随心随性、自在自得地学习新事物，和亲朋好友共度美好时光，哪怕你想爬树都可以。你越明白该怎么照顾好自己，你越能不断将你所了解的知识贯彻到行动中，你的感觉就会越好，你就越能真正地享受人生——不仅仅是今天，还包括你余生的所有时光。

谁会希望自己永远青春不老呢？我宁可活得健康、活得长寿。而且，我希望我能爱上并尊重自己的身体，因为多亏了这副身体，我才能拥有这样美好的人生。在我撰写这本书时，我快过41岁生日了。我非常乐意公开自己的年龄，因为我相信，慢慢老去是发生在我身上的最美好的事情。知识和智慧会伴随着你的年龄而增长，而正是知识和智慧，让你的人生更轻松、更快乐。

逐渐变老是一件非常美好的事情。逐渐变老正是人生的真谛，尽管有时看到自己的身体正在发生变化，多少会觉得有些奇怪。如果你做出了正确的选择——我是认真的，因为你的确应该做出正确选择——如果你对自己负责任，并真的做了该做的功课，你就会爱上那种渐渐老去的感觉。

第3步：
将知识变成行动

没有一种魔力药水能让你永葆健康，也不存在能让你健康的窍门、丹药或是咒语。但知识和行动可以赋予你健康。可是，不付诸行动的知识，终究只是一纸空文。如果你想获得健康的身体，你必须把一些书本知识变成你日常生活起居的一部分，不然，你将白白浪费阅读这本书所花费的时间，你还不如现在就用这本书去塞门缝。

只有当你使用知识时，知识才能成为力量。只有在你付诸行动时，知识才是力量。

你可以回想一下，你以前见过的所有医生和保健专家。他们的身体都健康吗？很有可能发生的情况是：一些向你宣扬所谓更健康的生活方式的家伙，自己并没有将他们的理论付诸实践。这怎么可能呢？这完全是有可能的，因为掌握知识和采取行动，并不是同一回事。

你希望自己健康吗？那就展开行动。让我换个方式来说，你必须行动起来。你得了解一些关于健康的基本知识，然后将知识变成行动。比如，你可以了解了解生理学基础知识，就像本书中提到的那些；你可以吃下更多的绿色沙拉；你可以从市场中买来蔬菜，通过看书或上网学会烹饪方法；你可以选择全麦谷物，而不是加工谷物；你可以全天候地不断喝水；你可以全天不间断地活动身体……

健康并不是要剥夺你的权利，而是要让你拥有你值得拥有的一切。首先你得对自己耐心一些、温柔一些，因为一切都需要时间——但只要坚持下去，就能达到目的。你可以回顾一下，你已经按照自己过去的生活方式生活了多久了？你已经保持同样的习惯、态度和信仰

多少年了？我猜一定有不少年了。如果说，你过去的习惯、思维和信仰已经存在那么久了，我希望在你学着采取不同的行动、养成新的习惯和信仰的过程中，耐心一点。没有什么事会在一夜之间改变！你听到我说的了吗？不要幻想能够一蹴而就，不要幻想不经历任何艰难和挑战就能达到目的。人生最关键的就是决心和行动。无论你想把哪件事做好，都只有一个办法，就是反复实践、不断行动。

“等等，”我似乎听到你在说，“可这听上去有点儿困难。”

好吧，我并没有说这会很容易。无论你想取得什么目标、获得何种成就，都需要你认真执着并付出劳动。你必须每天都付出努力，投入时间和精力。想要获得健康，也是同样的道理。

在一开始，也许这并不容易，但我保证，这将变得越来越容易。在一开始，做出新的选择总有一点儿让人感觉不适、惴惴不安，如果你是在挑战自己已养成多年的习惯的话，就更是如此。这就是为什么我不希望你将这当成一个节食计划、一种生活方式的变革或者诸如此类的东西，这是一个学习实践的过程。如果你是因为不想失败而担心，请你记住，这并不是什么会让你做错的事情，只是一件需要你不断竭尽全力、贯彻到底的事情。说到底，这就是你在做的一件事而已，它将成为一种生活方式。

第4步：
持之以恒

健康长寿的关键是持之以恒。如果你不断做出不利于健康的坏选择，你很有可能会变得不健康；如果你不断做出有利于健康的好选择，你很有可能就会拥有健康。你能持之以恒地做什么事，你就会成为怎样的人。

要知道，你的健康状况是一个等式。如果在十次选择机会中，你有八次选择了不健康的生活方式，那么你就会养成不良的生活习惯，并慢慢形成不健康的体质。如果你十次中有八次选择了健康的生活方式，你就能养成良好的生活习惯，你的能力将会日益加强，让你继续做出积极的选择，并形成健康的体魄。

这就是你的起点。做出一个又一个选择，慢慢地不断做出改进。如果你总是做出不健康的选择，哪怕稍加平衡一下，做出一半坏选择、一半好选择，都不失为一种改进。当你的大多数选择都是健康的时候，你就会感觉到效果。

有个好办法可以测试一下我刚才说的是否正确：找出一种你认为你能坚持下去的健康的做法，比如连续一周不喝软饮料或果汁。每次当你想喝软饮料时，就用白开水代替。这意味着，你没有在加油站灌下一升碳酸饮料，而是给了自己一杯清澈的水。

这样坚持一周。即使你还是决定要喝一瓶碳酸饮料，请选小瓶的。让水成为你的主要饮料。

请看看在一周之后，你会有什么样的感觉。你会发现，碳酸饮料的味道居然变了，因为你已经让你的嘴巴习惯了不再整天浸泡在糖分中的感觉。你会发现，你的身体状态、你的精神状态都和以前不同了。然后再试着坚持一个星期，你可以看看，在那个星期结束后，你会是什么样的感觉。如果你不喜欢这种感觉，你完全可以重新回去喝碳酸饮料，不是吗?

如果这个新习惯让你感觉良好，你可以开始增加其他的健康选择，比如把芝士汉堡换成一块烤鸡，将土豆沙拉换成绿色沙拉，或用一个苹果来代替一个苹果派。

你越能坚持健康的选择，你离你想成为的那个快乐、健康、美丽、全身洋溢着光彩的女人就越近。活得健康和幸福，需要你付出一生的努力。和你身体建立友谊、了解你身体的需求、知道自己该如何满足这些需求，是非常重要的。了解你的选择将如何从生理上、心理上和情绪上影响你，是非常重要的。

人体非常纤弱，也非常柔韧，了解我们究竟需要什么，将给我们的人生经历带来质的不同。

第5步：
“真棒”的感觉，志在必得！

一切本该如此，一切都上了正轨；你觉得轻松自在、精力充沛、心满意足、自信满满，一切似乎都合你心、如你意，即便不是，你也有办法解决——你有过这样的感觉吗？这就是“真棒！我能做我想做的一切”的感觉。

我留心观察之后，发现这种“真棒”的感觉常常并不是某一外部事件——比如我得到了我想要的某样东西——的结果，而是来自内部，是我给了自己身体健康所需要的东西的结果。当我真正依靠自觉，给予了自己身体一切精华——天然食物、大量运动、水和充足睡眠时，我就产生了这种“真棒”的感觉。这真的是世界上最棒的感觉！在彼时彼刻，我明白了快乐和幸福的真谛。一切都似乎容易起来，包括让我拥有这种生活方式的健康选择，也变得容易起来。

但是，还有一种感觉也是人类常常产生的，它可以说是“加油，姑娘”的对立物，它类似于“何必这么麻烦呢”，就是“我在做什么呀”的感觉。好像你什么事都做不好，好像你不该自找麻烦。也许在你那儿，会变成“为什么我不能为自己做出更好的选择”或“我为什么不能按我最好的想法做”，这是一种挫败的感觉。

我留心观察了后，发现这种“什么事都不对劲”的感觉，常常在我没有照顾好自己的时候出现——在我忽略营养、缺乏运动、睡眠不足、压力过大、努力过度的时候出现。不幸的是，当今世界非常容易让我们堕入这样的人生中。对我来说，在我拍电影时，常常就会出现这种情况。

当我在现场拍片时，我需要在清晨5点醒来，一天工作12小时或者更久，那么找出时间去健身房或去哪儿进行体育锻炼就成了一件难事儿。如果我不计划好白天吃什么，把食物打包带上，我最后就得吃我不想吃的东西，因为我想吃的吃不到。我也许会睡眠不足，因为在我终于结束一天的工作时，有时我太兴奋了睡不着，有时我想牺牲点儿睡眠时间，陪陪我的亲朋好友。

我注意到，如果我陷入了营养不良、睡眠不足、锻炼不够的状态中，一种奇怪的感觉就会随之产生……我的思维、我的行为、我的情绪，我的一切，都比我好好照顾自己的时候更费事儿。当事务太繁忙时，或者我无法继续保持清醒时，我就开始产生这种拖沓沉重的感觉。而且，我回归好习惯的时间间隔得越长，我就越能感觉到那种明显的差别。我会变得更不耐烦；我会感到身心俱疲、难以招架。

就是这种筋疲力尽的感觉，让我们变得虚弱，变得容易生病。

但是，自从我明白，我的心理健康和情绪健康，和我是否照顾好自己的身体直接相关后，只要我一产生那种拖沓沉重的感觉，我就立即迫使自己回到正轨。我确保自己会去健身房，无论我不得不多早去或者多晚去；我确保自己能获取充足的食物，能提供给我一天所需的能量；我确保每天睡足8个小时。

这样做了之后呢？在我的步伐中多了一种弹性；在我和别人进行具有挑战性的交谈时，我的耐心多了那么一点儿；最棒的是，那种简单的快乐——那种身心愉悦的感觉，会一直伴随着我。

小结

尽管进行改变并不容易，但还是有可能的。我说的“不容易”，其实是指“有可能会真的非常非常困难”。人们都喜欢一成不变的生活，但如果我们希望做出改变，如果我们愿意敞开自我，学习新鲜事物并建立新的生活习惯和生活模式，我们就会发现：尽管我们以为自己连一个蛋都不会煎，但其实我们厨艺一流；或者，我们能够做10个引体向上，虽然我们以为自己只能做上1个；或者，完成许多只有我们自己才能做到的事情。

要进行改变，首先需要了解相关信息，培养自我意识；其次需要奉献和投入，并付诸行动；还需要你有足够的自信，让你能够说“我能行”。

你能行，我知道的。很多人问我，该吃什么东西，该怎样吃东西；做什么样的运动，对他们的身体最有好处。这些年来，为了你，为了所有问我这些问题的人，我和多名专家交谈，并收集了这些信息，原因就在于此：我们都值得拥有这些信息。因为这些信息并不仅仅属于那些医生、私人教练、健身会员或私人营养师，它们也属于你。

所以，你有责任让自己的身体强壮健康，因为除了你之外，没有人能帮你做到这些。为此你必须投入时间和精力。就算有人帮助你、给你建议，也需要你去采取行动，并做到持之以恒。而在最后，应用知识并付诸实践后受益的那个人，也将是你。

CHAPTER 24 | 身心连通的状态

刚才，我用谷歌搜索了下“身心连通”，结果搜索到了4000多万条记录，这些记录来自梅约诊所、哈佛、美国国立卫生研究院等各个渠道。在世界各地，有许多人都在讨论身心连通，以及身心连通将如何影响我们的人生和健康。那么，这和你有什么关系呢？关系大着呢。因为身心连通是自我意识的一个关键组成部分，它能帮助你将知识转化成行动。

我多次用到“连通”这个词。因为一切都是互相连通的！正如我们所了解的，人体中发生的化学过程和荷尔蒙变化，比如你是否来例假、你睡得好不好，以及能量以脂肪的形式在你体内何处储存等，都和你的饮食情况和锻炼情况直接相关——这些化学物质和荷尔蒙也影响着你的大脑，因为它们都是你的一部分。

你是由思考的自我、身体的自我和情绪的自我组成的。我说的“身心连通”，指的是这三个自我互相连通的情形。你的身体受你的大脑影响，而你的大脑受你体内的化学过程和荷尔蒙变化的影响。至于你的情绪，它受到你的总体健康情况、你照顾自己的方式的影响。这就是连通的力量！

如果你照顾好了自己的身体，你的大脑会从中受益。随着你的大脑从中受益，你会发现，你又能更好地照顾自己的身体。如果你仔细想想这点，可真有点儿疯狂，但事实就是这么简单：你如何对待自己，你就会产生什么样的感觉。你所做出的一切选择——吃什么、喝什么、是否拥有充足睡眠、是否经常运动——都决定了你将拥有怎样的一天，并从长远上决定了你将拥有怎样的人生。

连通！

也许现在你并不太明白我的意思，但如果你相信我，如果你再试试，你就会明白。如果你能放慢速度、集中精神、放松下来，好好思考一下：你的身体现在感觉如何，和你自己进行交流，从而不间断地了解你的身体所处的状态，你就会明白，身心连通是什么意思。达到这种状态的关键是：允许你的大脑和身体展开交流，自由地交换信息……你能解读这些信息，终止让你感觉糟糕的行为，扩展那些让你感觉健康的行为。

在对你的行为和你的感觉之间的关系有了更多了解后，你可以尝试做出一些微妙的改变，它们将鼓励你做出更多积极的改变。通过了解身心连通的存在，通过加强这种连通，你将对你的饮食和运动模式如何关联你的情绪、精力、你的整个人生，有更多的了解。

你的身体想要告诉你什么？

你是否有过这样的经历：当你和别人说话时，别人却心不在焉？也许，为了让他们听到你说的话，你提高了嗓门，拽对方的袖子，或者挥舞手臂？在我们需要交流重要信息时，我们希望对方能聆听我们，你的身体也是一样的。

许多人都在忽略他们身体和大脑的感觉，即使他们的身体和大脑，在以疾病、焦虑、体重骤增或抑郁沮丧的方式，向他们放声尖叫，他们也充耳不闻、无动于衷。身心连通意味着学会聆听，意味着学会理解你的身体发给你的信息，并将身体所需要的东西给它。

因为，如果你不去聆听那些最温柔的信息，它们发出的响声就会越来越大。为什么？因为你的身体想要生存下去，而生存下去唯一的办法是，在你做伤害自己而不是帮助自己的事情时，想方设法让你知道。这些信息可不是随随便便发出的，它们非常重要。

你的身体中已经形成了不少警示。在有什么不对劲时，你的身体会发出警报。比如说，胃灼热和消化不良，是你的身体在告诉你，你吃下了无法正常消化的东西。在你消化不良时你通常会怎么做？你是否会服下抗酸药，等那种不舒服的感觉烟消云散之后，就把这件事忘个一干二净？你是否会追根溯源，争取回忆一下你刚才吃下了什么，从而导致这种反应出现，并记录下这种食物，避免下次再吃?

如果你白天时犯了头疼，你是否会吞下一些布洛芬，然后喝点咖啡或无糖汽水，把药送下去？还是你会问问自己，你是否脱水了，并想想前一天晚上你睡了多长时间?

我们的身体整天都在通过一些微妙的或明显的迹象，和我们进行交流，告诉我们是饿了、困了还是怎么了。我们的身体精心设计了这些迹象，告诉我们它需要什么。这不是什么错误，也不是什么偶然，而是一种非常真实、清晰的语言，倘若我们学会聆听这种语言的话。比如说，一个呵欠。微妙如一个呵欠，也许仅仅因为坐在你对面的人刚才打了个呵欠（呵欠会传染），但它更可能说明，你脱水了需要喝水，或者你体内的养分不足了，你该检查一下自己是不是饿了；或者，你该站起来在办公室里走动走动或出去走走了，吸收一些氧气，让你的血液流动起来。

如果你忽视了这些小小的警示，你离那些巨大的紧急呼救信号就更近了一步——疾病，比如糖尿病、高血压和肥胖症就会出现。所以

请你仔细聆听，在你的身体第一次开口向你提出要求时，就把它需要的东西给它。

身心连通是双向作用的

人的身体是一个物理实体。人的大脑也是一样。可人的心灵却完全是另外一回事。你能感觉到它，但你却摸不到它。它承载着你的梦想，可你却不能把它捧在手心。可是它会和我们交流，学会聆听它的话语，就是你的任务。

有时，当你的身体感觉疼痛时，这种疼痛其实是你的心灵发出的信号。它想告诉你，你的情绪受到了伤害——痛苦、头疼和疲劳，都可能是悲伤、压力或沮丧的表征。

我们都听说过"身体语言"这个术语：通过观察人们的外表和姿态，可以读懂他们的情绪或者意图。看到一个朋友耸起肩膀，我们或许能觉察出他正在忍受病痛；看到老板交叉双臂，我们能看出他生气了；看到一个男人总是（让你尴尬地）站得离你很近，你能猜出他喜欢你。我们的身体会向我们周围的人发出信息，我们周围的人也能通过身体语言向我们发出信息。

很多人在情绪上感知某事物前，会在生理上先觉察到。有时，某些需求似乎是情绪上的，但它们实际上是你的生理需求。当你的意识告诉你"我想吃个汉堡包"时，很有可能是你的身体渴望摄入蛋白质和铁质。或者，在你工作时，当你的心在对你说"我讨厌这份工作，讨厌死了"的时候，也许是你的身体需要休息片刻，你需要呼吸一些新鲜空气，或者活动活动，或者小睡一会儿。

如果你想唤醒身心连通，你必须经常性地检查身体的状态。我说的“检查身体的状态”是指：花上一点儿宁静的时光，通过注意身体的感觉，聆听你的身体想要告诉你些什么。你的身体真的会和你说话，你需要做的就是学会聆听。你猜猜会发生什么？当你平静下来，仔细聆听你的身体，你的心灵就会开始和你交谈。它会对你身体的感觉做出反应（我的膝盖一直疼，也许我该约医生看看），还会产生它自己的顾虑（我最近特别疲惫，我是怎么睡觉的）。

有的人喜欢沉思冥想或做瑜伽，还有的人每天做拉伸运动，或每天早晨散步晨练，他们会在这些时段关注自己的感觉。这些日常仪式都非常重要，它们提供了固定的时间，让我们能给自己做个检查。我们所有人都需要这样的仪式。

连通练习

这里有一个你能做的小练习，通过这个练习，你能以微妙、安静的方式和你的身体相连通，进行一对一的交流。你可以在每天早上或者晚上做这些练习，也可以在其他有空的时候做。

第一步：腾出空间

找一个你能放松下来的时刻，到一个你能躺下来并伸展四肢的地方，可以是床上、沙发上、客厅或卧室的地板上。

第二步：放松

仰躺下来，张开四肢。或许你的身体希望你能像雪天使一样张开四肢，或许你想要把双手抱在胸前，并弯曲双腿。

请注意你的身体的感觉。你的身体觉得这样舒服吗？你的身体希望你怎样做？它希望你怎样做，你就怎样做。如果你觉得不是很舒服，也要引起注意。

第三步：呼吸

当你觉得舒服后，把注意力转到呼吸上来。你可以通过鼻子深深吸入一口气，然后用嘴巴呼出气，开始时要比较用力，然后慢慢放松到自然的呼吸状态。

第四步：活动

当你放松到自然状态后，活动你的身体。把你的腿从一边移到另一边，扭动你的腰部。现在你的臀部、腰部和双腿是什么样的感觉？现在移动你的双臂，你可以用双臂去支撑下半身的活动，或者把双手放在额头上。然后别再命令你的身体该怎样活动，让它自由活动。让你的身体随着你的每一次呼吸自由活动。无论你的身体怎样动，都错不了。

第五步：聆听

如果你不间断地一边呼吸一边活动，你会发现你的身体开始向你诉说一种运动的语言。它会告诉你，它需要怎样的活动，或许是坐直身体触摸你的脚趾，或许是双手双脚撑地，把背弓起来。

你越习惯聆听你身体的感觉，你就越会发现，你白天的每次活动，都是和你身体连通的机会。在你爬上楼梯时，你连通了双腿后的腿后腱和腿后肌；在你提起皮包时，你会发现你的腹部紧致起来，你的二头肌上移到肩膀或前臂处。

通过有意识地活动身体，而不是心不在焉地活动身体，你就开始和你的身体展开了不间断的沟通和交流。

当我想要聆听我的身体和心灵的语言时，我就伸展四肢，通过运动和呼吸让身体放松下来，吸气、呼气，让我的身体想向哪儿移动，就向哪儿移动。当你开始活动身体、伸展四肢、仔细聆听时，你的身体就开始把它自己的语言教给你，现在你要做的，就是注意身体的哪些部分在向你大声尖叫，哪些部分在向你低声私语。

聆听和关注这个环节非常重要。当我想要将身心连通起来时，我会关注全身的感觉，从颈部的肌肉到背部的肌肉，到我的腿部，甚至到脚趾。我会关注情绪上的变化：我感到敏感、放松还是愉快？每当我向不同的方向移动，我的感觉就会发生变化，有时候是疼痛，有时候却带给我一种巨大的轻松感。我会问自己这些问题：我的肌肉是什么感觉，紧张？僵硬？强壮？虚弱？触碰脚趾有多费力？当我把右手伸到头顶时，我的右半身是否感觉好极了，是不是我还想把手举得更高？有时候，我活动的方式会让我大吃一惊，因为我的身体开始带动我的心灵，而在通常情况下，是我的心灵带动我的身体。每次伸展肢体，我都会向更远处伸展，让我和身体的连通更深。在那个瞬间，我了解了自己生理上、心理上和情绪上的感觉，这能帮助我开始新的一天。

聆听自己的心灵

如果你和我一样，那么你的心灵就会一直发出声音，告诉你各种事情，而不仅仅在你想到它时，它才说话。它们有可能是各种需求、

不安全感、希望或恐惧。它们并不仅仅存在于你的大脑中。有时候它们就像你的想法一样，但有时候它们可能来自你的内脏。你可以把它们叫作想法、需求、欲望、情感或渴望。

就像我所说的，想要弄清究竟发生了些什么，唯一的办法就是开始聆听。有时候这些声音是互相矛盾的，比如，有时候，你既有碰碰运气的冲动，又觉得该小心为上。有的声音是保护性的，比如有个声音让你想起你上次为爱心碎，告诉你对这个新的男人要矜持谨慎一些。有的声音令你胆怯，比如有个声音告诉你，你该谢绝朋友们让你去海滩的邀请，因为你不希望别人看到你穿比基尼的样子。有的声音对你有帮助，比如有个声音在你驾车时提醒你，你该减慢速度，因为上次当你开车经过公路上的急转弯时，你开得太快了，差点冲到反向车流中去了。

这些声音争先恐后地出现，它们每天忙着给你各种建议指导——有对的也有错的，有好的也有坏的。它们会在任何时候出现——无论是在你工作的时候，还是在你锻炼的时候；无论是在你爱别人时还是在你被别人爱时；无论是在你想今天吃什么的时候，还是在你想明天穿什么的时候。

拒绝畏首畏尾的心灵之音

我们脑袋中有些声音并不真正为我们着想，它们想要阻止我们成功。这些声音会对你说，你做不到，你看上去真蠢，那片蛋糕会让你感觉好一些。

这些声音试图让你相信，你没有能力去完成一些事实上你完全能够做到的事情。举例来说，在观看马拉松比赛时，你是否一边看着选

手们从你身前跑过，一边想，我永远也无法做到这个？或者你是否曾经盯着一盘饼干想，我知道吃了这些饼干我会胃痛，但我今天过得很糟糕，所以我放纵自己一下，吃几片也没什么不可以?

有时，我们的心灵会引导我们去做一些不符合我们最高利益的事。我们都有过这样的时刻。曾经有很多个晚上，我想在固定的时间上床睡觉，这样我才能得到充足的睡眠，并在第二天早起，在工作前去健身房，但有时候我在晚上会心猿意马，忙着别的事，然后才发现，早过了该睡觉的时间。当然，为了睡眠的缘故，我又说服自己直接跳过了早锻炼这个环节。

这怎么可能呢？我们怎么可能明明心中有数，明知自己想要什么——却又去做别的事、去做我们明知不该做的事，结果离我们想要的越来越远？每个人都有这样的体验：明明告诉自己，我想做某事，绝对是某事，可是紧接着我们却做了另一件事，哪怕这件事和之前我们想做的事，是完全对立的！这种情况真的太容易发生了。

你的这一部分心智受到了恐惧的操控。它对自己持否定态度。它向我们悄声低语，我们没有能力、无法成功，就因为它害怕了。所以它告诉你，不管怎样，吃几片饼干吧，为什么不拿一片呢？你为什么只吃一片呢？反正你知道你也没什么意志力，干脆把它们全吃了吧。在你把饼干都吃了后，那个声音又说，看到了吗?我就知道你会把饼干全部吃光。你永远不能为自己的健康负责。

这种恐惧源自何方呢?

尝试新的事情可能会让人恐惧。熟悉的事情能给我们带来很大的安慰，即使熟悉的事物是在伤害我们。害怕不舒服、害怕不确定性、

害怕失败，这些对我们心灵中脆弱、惊恐的那一面来说，实在是太难以承受了；它不知道该如何处理这样的感觉，它害怕永远都会是这样的感觉。所以它吓坏了，于是它干脆关闭了体验这些感觉的可能性。它的目标是，将你禁锢在自己的舒适区中，那才是它熟悉的领域，它知道在那儿会是什么感觉，哪怕那种感觉会让你感到痛苦和挫败，比如吃下整整一盘饼干，在生理上，这会让你的胃不舒服，在情感上会让你备感挫败，因为你知道，这盘饼干对你的健康意味着什么。

对你的心灵来说，至少，因为这盘饼干所产生的不舒服感和失望感，是它所熟悉的，是它一直以来都在遭遇的——对它来说，熟悉的痛苦要比未知的痛苦容易处理多了。这就是为什么你那畏首畏尾的心灵总是操控着一切，总是允许你去挫败自己。

听从更友善的心灵之音

你的心灵中也有对你更友善的一面，它提供的是完全不同的信息。它会说："我知道这很困难，但你一定能够做到。"它会说："如果你现在不这样做，明天你的感觉会好一些。"或者"如果你现在这样做，等会儿你就会感觉好一些。"这些声音真正为你着想，它会说："把你的健身包打包准备好，随身带上！吃羽衣甘蓝当午饭！"我们能够听到这些声音，但我们经常忽视它们，因为有时候人很难听得进真话，而这个声音只说真话。

我们需要关注并仔细聆听这个声音。因为我们的心灵非常强大——所以你必须记住，那个引你走向失败的力量，也会助你走向成功。无论何时，当你感到你的心灵正在将你推向相反的方向时，请记

住一句你已经听过成百上千次的话（你可别眨巴眼睛）——意念胜过物质！

因为在有的时候，即使你以为自己百分之百要失败了，但当你竭尽全力拼死一搏后，竟然取得了成功。有时，你告诉自己“我能做到”，结果你就真的做到了。这就叫意念胜过物质。这就是驾驭你的心灵，而不是让你的心灵驾驭你。这就是人类取得一切成就的根基。你该听从你体内那个小小的、安静的、恒常的声音，它一直都在那儿，但是想要听到这个声音并不容易，因为那个让你自我毁灭的声音，总是将它淹没。这个更小的声音，对你说的是真话。它是理智的，它真正相信你的能力，它知道你拥有怎样的能力。是它经常在鼓励你，为你加油。它知道正确和错误的区别，它知道为了达到你的目标——你有生之年每一分每一秒都在梦想的目标，你能忍受多少不适和痛苦。在你需要好的建议时，在你需要有人推你一把、鼓励鼓励你时，这个声音一直陪伴在你的左右。

我们不仅应该听从这个声音，我们还必须尊重这个声音。这意味着，你该按它轻声吩咐的去做，并知道你有能力去做的事。一旦你开始这么做，你就会发现，你会越来越快乐。

因为这个声音是凭着事实说话的，它是一片好心，它源于自我接受，而不是源于自负或恐惧。我能听到这个声音，但更重要的是，我能感受到这个声音。这个声音来自我的内心深处，它知道在每一种特定情况下，怎样做对我最好。我们都有直觉。每当你面临人生的重大选择时，人们很有可能会对你说“倾听你的内心”，或“相信你的直觉”。他们的意思是让你倾听这个指导性的声音，它会通过给你的身体带来一种特定的感觉，跟你交流对话。那是一种发自肺腑的、直觉的、本能的感觉。它比任何人都更了解你，因为那个人就是你。

为何倾听你的直觉如此重要？原因在于：快乐发自内心。这绝对是真理。也许在你真正相信这句话或者真正理解这句话之前，你已经听过这句话上百遍了。但我写这本书的全部目的，就是希望你能更加快乐一点，能将所有这些知识应用到你的生活中去，从而最终拥有快乐。当我们将自己的身心连通起来时，我们就是自己最好的同盟。当我们追随自己的内在智慧时，我们就是自己最好的导师。内在的美好会反映到外表上来。我真的希望你知道，真正的快乐是一种什么样的感觉。和你的身心相连通，让你的身心彼此连通，就是解开快乐这道谜题、活出真正滋味的钥匙。

相信你的直觉

对我来说，我对事物的感觉来自我的身体内部。在我比较两个选择时，我的肚子中会有一种微妙的感觉。这种感觉就好像，我在我的肚子中被轻轻踢来踢去，与此同时，它又像我的肚子在下坠——这种感觉非常不易察觉，但的确存在、不可否认。或者，我有一种宁静的、稳定的感觉，觉得一切都很好，我很安全。

我的直觉是我的向导。在我权衡了任何给定情况下的各种信息后，在我让我的大脑消化了所有可利用的信息后，我让我的直觉来决定一切。

比如，如果有人邀请我去拍一部电影，我会看看剧本，看看我有多喜欢剧情。我会想到，如果我在拍摄现场连续拍片三个月，我会有多么想念我的家和我的家人。或许，这个角色非常有挑战性，那么我会考虑，我是否真正准备好饰演这个角色了。首先我会以事实为基础考虑各种利弊，可是接下来，我会深入发掘我的内心世界，从内心深

处找到答案。我准备好迎接这个挑战了吗？这部电影值得我抛下我的家吗？

最后的决定性因素就是我身体内部的感觉。有时，我能体会到兴奋激动，那么我就该去拍这部电影；有时，我的身体会告诉我，我该放弃这部电影，将我的精力用到别处。

为了达到这样的效果，我有两种方法。如果我有一点儿安静的时间，我会坐在某个宁静的地方，将我头脑中涌动不息的各种想法全部清空。我就是静静坐着、呼吸着，聆听我的知觉会对我说什么。它给我的回答，也许只有一个词——行或不行，也有可能是一个更长的答案。无论是哪种，我的知觉总会告诉我真话。但有的时候，我必须在一个忙碌喧闹的地方做出决定，我没有时间静坐冥想。那么，我就会努力观察，在我思考、加工这些信息时，我的内脏器官会有什么反应。是会可怜兮兮地一下收紧了？还是会放轻松，为我接收到的信息感到快乐？

然后，在我做出回答前，我会最后再回顾一下，我总会听从我的直觉。“没错，这是个好主意！”或者“哦，不要，快退回来，这将引你走上错误的路途。”

听从你的直觉，你就永远不会错！哪怕最后的结果和你想象的不太一样，请你别忘了，在你做出决定时，你做的正是当时你认为最好的选择。

这就叫作尊重你自己，这是你能学会的最重要的事之一。

你究竟想要什么？

既然现在你在聆听——那么你听到了什么？你内心的声音想要什么？在你思考这个问题时，想想，你拥有思考自己想要什么的能力，这真是一个天大的礼物。我们能将理性的思考作用于我们的感觉和情感上——我们能考虑我们内心深处的真实感受，而不仅仅是表面上的——这正是唯有人类拥有的能力。

对我来说，我知道，我越是认真聆听我内心的声音——它告诉我“你能做到”，我越相信我内心的声音——它告诉我值得付出努力，我就越来越相信我自己。这种信仰给了我力量，让我相信我自己——我真实的、自信的、健康的自己——并做出正确的选择，让我能不断成长、不断学习、更加健康、不断进步。

如果你退后一步，回顾一下你是如何看待自己的，你做出了哪些决定，这些决定如何影响着你，还有你希望得到怎样的人生——在你这样做的时候，你就在进行有意识的思考，你就在觉醒中。有的人穷尽其一生，避免进行这样的回顾，他们宁愿生活在一个梦境中。他们的所有选择，都是对已发生的事匆匆做出的反应，他们没有计划也没有目标，更没有远见。他们的生活就像弹球机里的弹球，路上遇到什么障碍物，就被推向哪里——他们不明白，他们为什么总是无法快乐起来?

相比之下，难道你不愿觉醒过来吗？难道你不愿看清这些障碍物、了解这些反应，然后为自己选择该做什么吗？健康和快乐的关键是清楚地了解：你的身体如何运作，你自己又是如何运作，即，和你自己建立起一种亲密关系。了解你自己，能让你听到自己内心的声音，并做出对你有益的决定。

所以让我们开始了解人类最本能的一种反应吧：当我们遇到太多太多食物时，我们会有何种反应。

CHAPTER 25 | 解码现代人的食欲

现代人正在吃死自己。我们已经聊过，这是多么疯狂，因为食物本该帮助我们生存下去。我们已经说过，我们的身体以饥饿为信号，让我们知道它需要营养和能量；我们也已经说过，很多我们听说过的“流行病”，在很大程度上是我们自找的；我们还说过，如何滋养我们的身体，能让我们感觉良好、快乐开心，并让我们气色好、有活力。

一切似乎太简单了：当你饥饿时，吃天然食物；当你饱了后，就别再吃了。

那我们为何不这样做呢?

我们都参加过假日聚餐：我们围坐在餐桌旁，餐桌上堆满了各种鲜美可口的食物，我们吃了又吃，吃下了一大堆食物，等我们终于吃完时，我们不得不解开牛仔裤的扣子，瘫在睡椅上。我们都曾抱着一大桶爆米花坐在电影院中，当电影放映结束时，我们完全不知道那些爆米花都去哪儿了。

人类是如此聪明，学会了如何飞翔、如何登上月球，还发明了互联网。可人类为何又会如此愚蠢，愚蠢到不断地吃东西，直到自己生病？我说的“病”，并不仅仅指糖尿病和其他疾病，也指吃下东西后随即产生的不舒服的感觉，那种作呕恶心的感觉，因为我们塞下了太多食物，已经远远超出了我们身体当时对营养的需求。

我们为什么会这样做?

答案存在于我们的基因中。一个词——“食欲”，可以解释一切。

以下是两个定义：

饥饿，正如本书第一部分所说，是你的身体在暗示你，需要补充营养物质了。这是人体内部产生的生理需求。

食欲，完全是另外一回事儿。食欲是想要吃东西的欲望，是因为食物的色、香、味让你想吃下它，即使你的身体中并不缺乏营养。我们的食欲是被种种外在的力量所唤起的。

为了生存的食欲

在遥远的古代，我们必须到处找食物吃，因为那时我们永远都不知道，我们的下一顿将来自哪里，所以只要是能找到的食物，我们看到什么就吃什么。在那时候，我们有个大肚子，能够大吃特吃是一种福气，因为如果我们不能快速饱餐一顿，也许我们就没有足够的能量撑到下一顿了。正如身体的作用是将能量以脂肪的形式储存于人体中一样，大脑的作用就是通过食物的色、香、味和触感，让我们找到食物。

随着农业的发展，我们对食物有了更多的控制——我们能生产出超过需求的食物，并将食物储存更长时间，然后依靠这些食物度过冬天。但在大多数时候，我们都只能吃到当季的食物，并且只能吃到我们生活的那片区域中的食物。

引向毁灭的食欲

当今世界的一个重大转变，就是食物变得非常容易获取，因为人类掌握了各种储存和保存食物的方法。但食物如此容易获取，对我们

并没有好处。我们不需要追踪、捕杀猎物或者按季节采摘，就能得到食物。食物一直都有。因此，在当今这个各种加工食品、进口食品、便利食品、廉价食品早已过剩的世界中，如果我们想要继续保持健康，那么理解饥饿和食欲的运作原理，就变得非常关键。

当我们完全不明白我们为何在吃东西，甚至弄不明白食欲究竟是如何产生的时候，就很容易搞不清楚自己该选择什么食物。

饥饿是人体的内在需求。但食欲可以受到一系列外在事物的引发而产生，比如一块广告牌上的视觉刺激，或电视商业广告中的某个声音，或木炭烤架上汉堡包的香味，或者，当你走过你最喜欢的餐馆或面包房（它让你想起了上次你买的那个鲜美诱人的纸杯蛋糕）时受到的诱惑。这些小小的刺激物提醒着我们，我们也许想要吃点什么，或者需要吃点什么，于是在通常情况下，你就会觉得你真的想要吃点什么。所以，即使你并不饿，你的食欲也会突然上升，你会觉得自己的肚子已经空空如也，需要吃下更多的东西了。这一反应和仍然留在我们体内的那个原始穴居人直接相关。原始穴居人通过感官知觉找到食物，并依赖食物给他留下的记忆，再次找到那种食物。所有这些现代的食欲刺激物，都在和你体内依旧活跃的古老遗传密码沟通交流着。这些遗传密码的存在，曾经是为了保证你能生存下去。可现在，这些遗传密码却在你上班的路上，告诉你该停下来吃一个甜甜圈，即便你早已在家吃过早餐了。

当我们完全不明白我们为何在吃东西，甚至不明白食欲究竟是如何产生的时候，就很容易搞不清楚自己该选择什么食物。这时就该让生物学介入了。

被劫持的大脑

我们早就说过，你的大脑是一个贪婪的器官，它吸收了你所摄入的全部能量的20%以上，从而让各个系统都能平稳运转。所以你所选择的食物，将为你的大脑供应能量。但是，与此同时，你的大脑也决定着你会选择什么样的食物，你的大脑就像一个促销员，它告诉你该吃哪些食物、该避免哪些食物；你的大脑把糖当成一种强大的、可心的药物，没错，一种药物。

你的大脑是这样工作的。你可以把进食过程想象成一个自始至终的化学反应过程，因为它本来就是。你早已知道，你的身体能把食物分解成基本的营养成分，你的身体需要营养，让你产生饥饿的感觉。当你感到饥饿并摄取天然食物时，就满足了你身体的需求。但如果你摄取的食物中包含许多添加糖，这些糖会绕过“我已吃饱”的机制，让你的大脑向你要求更多食物。

你明白，添加糖对你并没有好处。但你是否想过，为何它会给你带来那么美妙的感觉？我是说，没错，我们都体验过那种感觉！当你吃到美味可口的食品时，即便你知道你已经吃得够多了，你还是无法控制地想再吃一点儿。也许那是一块撒了焦糖的蛋糕，也许那是一块嚼劲十足的曲奇饼干，你就是没法不去想它，直到你一股脑儿把它都吃下去才算完事。好吧，对此，我们有一个很好的解释，其实这和你有“多好”或“多坏”毫无关系。

但在另一方面，这确实和脑化学有关。那些经过高度加工的、含糖丰富的、脂肪密集的、咸淡适宜的食物，刺激了我们的神经元，促使我们的大脑释放出内啡肽和其他的化学物质，让我们感觉棒极了。

你的大脑喜欢内啡肽，所以即使你失去了自我控制、暴饮暴食，甚至欲罢不能了，你仍然感觉棒极了（至少在那个片刻）。

那是因为，这些高刺激的食物将影响你的脑垂体——它存在于你的大脑中，告诉你什么是让人愉快的。当你做愉快有趣的事情时——锻炼身体、坠入情网、性爱或吃下某些食物，你的身体就会产生那些“我喜欢这个”的化学物质。你的大脑喜欢内啡肽，而你喜欢它们带给你的那种感觉，所以当你吃下一些能够引发这种反应的食物时，即使你失去了自我控制、暴饮暴食，甚至欲罢不能了，你仍然感觉棒极了（至少在那个片刻）。

这是你的大脑对食物的反应[(64)]

我们都有无法拒绝的美食，当我们遭遇难以抵挡的巨大诱惑时，只要尝一小口它的滋味，我们就停不下来了，我们会不停地吃，直到吃光为止。我曾经和医学博士大卫·凯斯勒交谈过，他是《过度饮食的终结》一书的作者。这本棒极了的书使我明白了：加工食物是如何在我们已经吃饱后，继续引诱我们不断地吃。我们已经说过，那些让你无法抗拒的食物，通常包含着大量的糖、脂肪和盐，因为我们的舌头对它们的味道欲罢不能。尽管食物的味道是让我们暴饮暴食的罪魁祸首，食物的质地和香味等其他因素也能左右我们，让我们无法抗拒美食的诱惑。

拒绝诱惑

当你被一大堆垃圾食物包围时，或者当你盯着一个列满了你最喜爱的菜肴的菜单，只要你告诉侍者你要什么要多少，他就会在数分钟内给你准备好的时候，想要不受到食物的诱惑是很困难的。那么当唾手可得的食物威胁到我们竭尽全力才积累的那点意志力时，我们该如何做，才能不受诱惑呢?

对此我们有下面一些招式:

- **在家时:** 把这种食物拿出去！不要再买它，不要再储存它。一个装满全麦谷物和天然食材的食品室，会鼓励我们去烹饪更健康的餐点；一个放满垃圾食物的食品室，会怂恿我们吃下各种垃圾食品。
- **在餐馆时:** 如果提前就知道自己要去餐馆进餐，你就该先做好准备。在你浏览菜单之前，先想象一下，如果是在家中，你会想吃什么，因为菜单上绘声绘色的描述、菜式品种的丰富多样，会像海妖的召唤那样充满诱惑。你想吃鱼还是想吃鸡肉？牛肉还是蔬菜？在你走进餐馆时，你就该做到心中有数。再在必要时浏览菜谱，找到和你之前所选最接近的菜肴，然后下单点那个菜。或者，如果有可能的话，你也可以先上网浏览一下菜单，寻找并选择比较健康的菜式。或者，如果厨师比较认真负责，并且他们并不太忙的话，那么当侍者问你想吃什么时，你可以问问他们，能否给你烤点儿鱼，再配一点蒸煮或烧烤的蔬菜。
- **在别人家中:** 不要饿着肚子出现在别人家中！你可以在参加晚宴前一个小时左右先吃一点儿点心，这样当你坐在桌边时，你就不会把整整一篮面包都吃光了。你应该尽可能地选择健康食品，不要因为受到食物的色泽和香味的诱惑而改变主意。

下次，如果你发现你在失去节制地大吃特吃时，你该再仔细看看你的盘子。我敢打赌，你怎么吃都吃不厌的食物，味道一定是甜甜

的、油油的，类似饼干、冰激凌、蛋糕、糕点这类食物，它们果真是又甜又油又咸。不然，你吃的一定是煎炸过的、佐以奶酪或奶油的食物，它们吃上去咸咸的、油油的，类似法式炸薯条、烤干酪辣味玉米片、炸土豆片这一类食物，它们的确又咸又油，还带着甜味，因为在调味汁和调味料中，存在着隐含的添加糖。你也有可能在吃一些显然会将我们推向深渊的垃圾食品：带有咸味的焦糖冰激凌、缀满巧克力的脆饼干、枫糖腌培根，等等。因为人类无法抗拒糖、脂肪、盐组合的滋味，那些食品生产商深知这一点。

然后别的一些感官因素，比如食物的质地、温度和香味，也加入了这一味觉的盛宴：饼干的松脆，冰激凌顺滑、冰冰凉的口感，肉桂卷的甜香，还有橙香芝士酱的诱人口感。

当我们遇到这些吊足了我们胃口的食物时，神经元的烟花正在我们大脑中绽放。我们的各种神经元，和食物的各种感官特质，是一一对应的。举例来说，有的神经元会对味觉做出反应，有的神经元会对食物的质地做出反应，还有别的神经元会分别对食物的色泽、香味或温度做出反应。并且，还有专门会对甜味、咸味、酸味或苦味做出反应的神经元。当你吃下食物时，你的头脑中就会发生化学反应，将各个神经元中的单一信息连接在一起。而当你吃下高度加工的食物后，这些不同的神经元就会彼此交流对话，让你产生继续大吃特吃、直到失控的欲望。

练习，练习，练习

你如何才能走上健康之路呢？唯有不断练习。你该练习不断做出正确的决定，直到做出正确决定成为了你的第二天性。在这一点上，

了解相关信息对我们有帮助，因为这些信息能告诉我们，为什么我们要不断练习，还有我们的目标应该是什么。

既然你现在已经知道，每次你进食时，你的大脑中会进行化学反应，你就能利用这条信息，督促自己不断练习，走向健康。

你可以回想一下：你是不是有过吃了又吃、失去自控的经历。你已经了解了这种欲望背后的生物学机制，你明白了饥饿和满足食欲的区别。所以，当你意识到，你此刻的强烈感觉不过是在食欲的作用下产生的，和饥饿毫无关系，你就能将你的意识和意志的作用发挥到极致。

意识：你该意识到，放在你面前的是什么样的食物，并且你该意识到，你是否要伸出手去拿这种食物。在这一点上你应该对自己百分之百地诚实。因为坐在一杯黄油爆米花前，然后突然意识到，你已经在不知不觉中把它吃了个精光，这样的事真的太容易发生了（在我身上就发生过好几次）。

自律：别这样做。通常情况下，“尽管去做”是我最喜欢说的话，但在这里，我想说，别这样做，除非你拥有足够的意志力，真的能够做到吃上一两口就马上停下。但你要如何养成这种习惯呢？我更喜欢告诉自己，不要去吃它，从而养成自律。

目标：如果你的目标是身体健康、身材匀称，给身体提供所需营养，而吃下这些我们正在讨论的食品，会让你瞬间脱离那条轨道，那么你可以考虑一下，究竟什么对你更重要：是吃下这些美味，还是实

现你的目标？如果你觉得实现既定目标更加重要，那么只要你不再去碰那些东西，实际上你就已经给了自己最需要的东西。这样的思维，让我在遵守我自己定下的规矩时感觉良好，因为我是个喜欢实现自己目标的姑娘。

坚持：如果你平时每周吃五次馅饼，而你现在决定要减少到每周只吃一次了，那么当你看到一块淡黄色的柠檬派或者一块绿色的青柠派的时候，请你做一下算术。你这个星期是否还没有吃过馅饼？如果是这样，那么你吃上一块，还是符合计划的。或者，你是否一连三天都在吃馅饼？那么你没有坚持下来。想要坚持下去，你只能拒绝那块馅饼。你拒绝的次数越多，你就越能养成自律。

个人责任：能做出这个选择的人是你，只有你。你必须做出决定：到底为了健康不吃下美味的食物是你的首选，还是吃下美味的食物才是你的首选——如果你认为你的健康还没有立刻满足口舌之欲重要的话。我知道这么说听上去很残酷，但这就是事实。

对你自己多点儿耐心，对你改变你的饮食的能力多点儿耐心。你能将让你生病的、上瘾的食物，变换成富含营养的食物——这些食物给你的诱惑是健康的，而不是威胁生命的。这需要时间，还有最重要的是，你需要不断练习。

随着你不断地练习，你的状态会越来越好，这件事会变得越来越容易。

CHAPTER 26 | 改变你的习惯

我们无法选择自己的本能。我们有时也无法选择自己的习惯。但是作为成年人，了解我们为什么会有种种举动，了解这些举动来自我们的基因，还是来自我们日复一日的习惯做出的选择，是我们的职责所在。

婴儿时期，我们的一切行为都源自本能。成年之后，除了本能之外，我们还从这个世界上学到了各种事物。在你6个月大时，你的本能教你，饥饿了就哭泣。在你长大一些后，你学会了讨要你需要的东西，你学会了如何找到你喜欢吃的东西，学会了用刀叉吃饭。这些技能和食物选择形成了习惯。而现在，在我们每天坐下来吃饭时，几乎不会意识到这些习惯。

习惯非常重要，我们所做的一切，都受到习惯的影响，包括我们对自己的界定。你会游泳吗？也许有人教你学会了游泳，也许你小时候报名参加游泳课程，因此学会了游泳。而现在，你如此频繁地拿起泳衣、走向泳池，可以说游泳成为了你的一部分。你允许游泳决定你的日程和你的各种选择。反过来，游泳也塑造了你，游泳改变了你的体型，让你能充满力量地在水中自由来去。

但是，如果你从来都没有得到过跃入泳池中的机会，你就会成为另外一种人。如果你每天跑步，你就会成为一个擅长跑步的人；如果你每天写文字，你就会成为一个作家；如果你想成为一个专业级的标枪运动员或驯狮人，你只需要花大量时间投掷标枪，或教狮子越过铁圈，就能做到。

健康也是同样一回事儿。健康并不是什么偶然事件，也不是什么天赋，更不是什么幸运的事情。健康是一种习惯。这个习惯能够塑造、改变我们生来就拥有的身体，这个习惯能支撑我们受之父母的基因组成。毕竟，我们并不是从一个模子中出来的。有些人更高挑修长，有些人更曲线玲珑，有些人罹患先天性心脏病或呼吸系统的疾病——这和他们是否食用加工食品无关。但我们都有可能因为自行车事故而受伤，或因传染了流感而得病。所以如果我们希望，在我们背部受伤、哮喘发作、湿疹爆发、足弓下陷、膝盖受伤或脚趾受伤时，给自己一个战斗的机会，让自己能生存下来，我们就必须养成健康的生活习惯，让我们的身体能以最佳状态运作。

什么是习惯?

“我知道，我知道，卡梅隆，”我听到你在说，“我知道什么是习惯。刷牙是个好习惯，咬指甲是个坏习惯。”

好吧，这些都是一些已经养成的习惯。但你知道习惯究竟是如何形成的吗？以前我也不知道，但我到处问别人，并阅读了一些非常不错的书籍，比如查尔斯·杜希格的《习惯的力量》。我在那本书中找到了这样一段话：“习惯指的是：我们的大脑在没有意识介入的情况下从事熟悉的活动，这样我们就能把精力节省下来，用于完成别的任务。”这段话的意思是说，你能在刷牙的同时，考虑今天该穿什么衣服去上班。这真是太棒了！谁希望把五分钟的时间花在考虑该怎么刷牙上呢？把牙膏盖取下，把牙膏挤在牙刷上，把牙膏盖拧上，把牙刷放入口中，等等。除非你是个演滑稽戏的小丑，否则你真的没必要把刷牙的过程一步步分解，你只需要几分钟就能刷完牙。

但请你想象一下这样的情景：在你下班回家的路上，你在一家本地的冰激凌店前停下，要了一个圆筒冰激凌，这是你每天给自己的小小奖赏。也许在你小的时候，当你在学校中表现不错时，你的父母会奖赏你一个圆筒冰激凌，所以现在你也用冰激凌来犒劳自己。这样很好，不是吗？因为每个人都应该好好犒劳自己。但其实只有在你第一次犒劳自己时，这个冰激凌才能算是犒劳。在这之后，它就会变得越来越寻常，最后，它只不过成了你生活中的一个组成部分而已。现在，你也许会不无自嘲地形容冰激凌是“你的最爱”，形容你自己是一个“喜欢吃冰激凌的人”。因为这其实和跑步或游泳一样，当你有意识地选择重复做某件让你感觉良好的事情时（无论这种良好的感觉是来自你的肾上腺素还是糖分，还是别的什么东西），它就成为了一种习惯。在这里，就是吃冰激凌的习惯。

我们的大脑对这样的习惯是如此习以为常，以至于在我们失去自控、跳过了需要意识介入的决策过程时，我们根本什么都没有意识到。所以，如果你想改变你的感觉，如果你想变得更加健康，你必须改变你的习惯。你必须清醒过来，意识到自己现在在做什么，以及你现在所做的事，将对你产生何种影响。做出更好的选择，正是养成新习惯的前奏。而做出更好的选择，在某种程度上就意味着：重新返回你不再做出选择的那些节点，重新评估我们根据习惯做出的那些被动的决定，并有意识地做出符合我们的长期目标的新选择。

所以，我现在希望你做的是：从你的各种习惯中后退一步，你需要明白，这些所谓的习惯，都是你曾经做出的选择。然后你可以问问自己，你是否喜欢这些选择所带来的结果。如果你不喜欢——也不用紧张，因为我有个好消息——一旦你意识到自己那些选择已经根深蒂固时，你就有力量改变它们了。

但首先你要负起责任。如果你想自主地改变那些习惯，首先你必须知道，你究竟有哪些习惯。你必须要先清醒过来。

在你埋怨自己的身体前，请先检查自己的习惯

很多我们以为完全无害甚至有益的事物，实际上却在伤害我们，这一点实在太惊人了。我一而再，再而三地发现，我的一些日常习惯、我对自己的一些“犒赏”，其实正是一些症状的根源，而正是这些症状，让我想要责备自己的身体。

举个例子，我有爱吃奶制品的习惯。奶酪条、切达干酪、山羊乳酪、帕尔马干酪、古乌达干酪、菲达奶酪、蓝纹奶酪、布里干酪，我都喜欢。我总认为，吃奶酪是一举两得的美事：奶酪既能给我提供蛋白质和钙质，也能让我享受美味。我也爱喝牛奶——我会直接喝下大罐牛奶。如果有可能，我还会配上咖啡，拿铁能让牛奶口感更好。温温热热、冒着热气，多么温馨，还含有咖啡因……这正是隆冬时节，我在波士顿户外拍摄电影时想喝的东西。相信我，我真的很喜欢拿铁——这种我新发现的奶制品，只要一拿上手，我就放不下来了。

可是与此同时，我的胃开始出现一些问题：我的腹部鼓起，我的肠胃胀气。这样的情况对我来说，简直再正常不过了：白天，我经常感觉到胀气。无论我做多少仰卧起坐，我的肚子总是很胀。所以后来我想，算了，说不定我天生就是这样的，我的身体就是这样的，我就是这样的。但我讨厌这样的自己，我讨厌肿胀的感觉，我讨厌胀气的感觉。这让我觉得自己很挫败，这种感觉毁了我的生活。

有一天，我在网上和一个闺密一起购买拿铁，她是那种能够统观全局的人。我们聊了一个小时后，当我开始抱怨我感觉不舒服时，她

替我把那些孤立的事情串联在了一起。

“很有可能是因为你喝的拿铁。”她说。

“不可能，”我说，“我常常喝这个。我就是肚饱气胀，这样的事情的确会发生。”

“没错，”她说，“是在你喝牛奶时才发生的。”

对她的话，我完全无法理解。喝下去这么舒服而且貌似这么健康的东西，怎么会伤害我呢？如果她说的是对的，那对我将意味着什么？我必须放弃拿铁吗？但我的胃真的不舒服。我感到绝望了。所以我暂时放下了拿铁，决定停喝拿铁一个月，看看情况是否会好转。

在接下来的一周中，我密切关注自己身体出现的各种感觉。在我不再喝牛奶后，胀气的情况明显大有缓解。但由于我密切关注身体情况，我还注意到，每当我吃下奶酪后，我的胃又会胀气，不像喝下拿铁后那么胀，但那种感觉也够不舒服了。

这让我开始重新考虑我爱吃奶酪的习惯——这对我来说非常痛苦，因为奶酪是我最爱吃的零食。我开始体验没有奶酪的日子。整整两周，我完全杜绝了奶酪和一切奶制品。结果呢？我没有遇到任何健康问题的困扰，我没有消化不良，没有胀气。

然后我想，我就喝一杯拿铁好了，让我试试看，让我来做个实验吧。

你能猜到实验的结果。就在那个时刻，我终于对自己说：“这样太不值得了，这杯拿铁不值得喝。”我觉得，通体舒泰、感觉良好，要比吃下我以为美味、我以为能够安抚我或让我开心的食物重要多了。

习惯回路[65]

习惯由三个阶段组成：暗示、惯常行为和奖赏。在第25章中，我们已经说过，看到一则食物广告，将如何激起你的食欲。那则广告就是一个暗示。坐在沙发前看电视也可以是一个暗示。紧接着暗示的是惯常行为，在这一阶段中，我们受到暗示的激发，向欲望屈服。奖赏就像字面上那样——在我们沉湎于我们最喜欢的惯常习惯中后，我们得到犒劳。

以我迷恋拿铁为例：

暗示：当我觉得寒冷时，我开始渴望拿铁的温暖。

惯常行为：我如何、在哪儿得到我的那杯拿铁，伸手拿起拿铁，喝下拿铁。

奖赏：在我喝下拿铁时感受到温暖和舒适，我还产生了一种正在好好照顾自己的满足感。

久而久之，这些连锁事件——感到寒冷、喝下拿铁、感到温暖——就深深植根在了我的大脑中。你还记得当你吃下含有糖、脂肪和盐的食物时，你的大脑会释放出内啡肽吗？每当我完成一次习惯回路、为了温暖舒适沉湎在欲望中时，我大脑中的神经元系统都被激活了。

在拿铁这个例子中，当我认识到喝拿铁对我没有好处，因而想要改变这个习惯时，我需要别的替代物。那个提示——感觉寒冷，需要温暖和舒适——并没有消失，至少在电影拍完前不会消失。我依旧想要那个奖赏——拿着杯子、喝下拿铁时那种温暖，我喜欢让那种温暖慢慢渗透到我戴着手套的双手中。

为了改变这个习惯，我需要清醒过来，我需要负起责任，我需要给自己树立规矩，并开发新的惯常行为。我能清醒过来，都该归功于这位朋友。我负起了责任，我进行了不食用奶制品的试验，并看到了试验的结果。然后我开发了新的惯常行为，在我感到寒冷时，我通过自律做出了不同的选择。

我的新的惯常行为，是喝下一杯更小的不含咖啡因的大豆拿铁。我依然满足了那个提示的要求，我仍然得到了奖赏，而且我得到了最终的奖赏——通过改变过去的习惯，并替换过去不健康的惯常行为，用对我身体更有益的新惯常行为取代它，我养成了一个能够支持我的目标的新习惯。

关于习惯，你需要记住的一些事

习惯会偷偷靠近你。我每天喝拿铁的习惯，就是在我完全没有意识到的时候，悄悄接近我的。一杯拿铁，的确温暖、舒适，却让我的肚子胀气。一杯拿铁、两杯拿铁、三杯、四杯……就这样一杯又一杯，我形成了喝拿铁的习惯，我完全没有意识到我正在做出选择，也没有注意到我做出的选择，对我将意味着什么。

习惯可以转移。当我意识到，我的习惯对我有害时，我能够有意识地养成一个新的习惯：换成更小杯的大豆拿铁。它也能给我带来同样的温暖和舒适，却没有不良后果。习惯是可以改变或转移的。你能调整你的老习惯，并让它满足同样的欲望。

习惯可以选择。比如我涂防晒霜的习惯。我从小在阳光下长大，但我以前并不是每天都涂抹防晒霜。后来我了解到，阳光将损伤我的皮肤，而且这个过程非常之快，我开始关注如何保护自己。一开始，需要我有意识地做出选择，但我能提醒自己这么做。我总会确保自己涂上防晒霜，我会选用我喜欢的防晒霜，这样我就比较愿意涂抹它。最后，涂抹防晒霜成为了我的惯常行为。现在我就是一个“涂防晒霜的女士”。这是一个习惯，一个大有裨益、积极健康的习惯，它是我日积月累养成的，它将保护我，不让我受到阳光的伤害。

为了让你的坏习惯没有遁形之处，你应该识别那些不经你允许就自动出现的习惯，并用你刻意追寻的、符合你的目标的好习惯来代替它们。今时今日，如果你在去咖啡馆之前，问我要不要带点什么，我连想都不需要想，就会说：“好啊，帮我带一杯无咖啡因的大豆拿铁，一小杯就好，谢谢。”

CHAPTER 27 | 没有东西是免费的

最近，我看到一群建筑工人在建造一个露天平台。他们只花了一个星期，就建好了平台。他们先打下地基，再铺设上木板，然后他们就建好了。在平台建好后，我们所能看到的，只有平台那闪闪发光的木质表面。但我们绝不会从平台上掉下去的唯一原因是，平台下面建有地基，是地基支撑着这个建筑。如果地基造得不好，不够坚实、不够平衡、不够水平，那我们就无法在平台上立足。

自律就像是你人生的地基，它支撑着你，为你做的一切带来稳定和条理。

自律的定义

我遇到过很多好像这个世界欠了他们什么的人：他们想要一份轻松又赚钱多的工作、一个豪华舒适的办公室，还希望在他们不想努力工作时就能偷一把懒、敷衍了事。这样的人不能赢得我的尊重。我能想到的人性最差的一面，就是主观权利意识过剩，认为自己得到一切都理所当然。你没有凭借自己努力挣得的东西，你就不配拥有。

人们津津乐道于成功的“秘密”。但是成功的秘密，其实根本就不是什么秘密！每一个成功人士都有一个共同点：自律。在我回顾我所取得的成功时，我明白力量对我很重要，能力对我很重要，自我感觉良好对我也很重要。而如果没有自律，我就无法获得这一切。一切都来自自律。我每天都会完成我计划要做的事，无论是在我拍摄电影时，还是在我处于两个项目中间的空当时。因为我的工作不仅仅是一

份职业，我的工作是我为了创造自己想要的生活，需要去完成的一切事情。

如果没有自律，如果不懂得该如何付出努力，我想没有人能够取得成就。我和我的一些编剧朋友聊天，我问他们：“你们是怎么写剧本的？”大多数编剧都会回答：“我坐下来写啊。每天我迫使自己坐下来，写上至少两个小时。无论我有没有写出什么，无论我写了50页还是2页，我都必须坐下来写，因为我规定我自己必须这么做。”

这就叫职业道德。我所认识的在我们这个行业或在其他行业中取得成就的人，都是这样的，他们都努力工作着，因为天下没有免费的午餐，想要不劳而获是不可能的。如果你想要得到什么，如果你想在人生中的某个领域中取得成功，你就必须自律，就必须要有职业道德。因为只有在自律的帮助下，你才能有意识地去做一些事情，从而实现你所期望的目标。自律就是拒绝权利意识和期望值；自律就是强烈地意识到，你的各种选择具有不同影响力，而你的各种行为将带来不同的结果。

自律就是实现目标的引擎

本书的总目标，是让你拥有全方位的身心健康：头脑清晰、能够自律，身体健康、拥有力量，以及能够取得情感平衡。而拥有全方位的身心健康的方法是：通过自律将你拥有的各种知识和认知付诸行动，从而令你在饮食和锻炼身体方面，做出更明智的选择。

自律并不是一个严格的监工，它不会逼着你远离你最喜欢的食物，或者逼着你在你想小睡一会儿的时候去锻炼身体。自律是一种力量，这种力量能赋予你目标、焦点、力量和决心，从而让你能实现你

内心所渴望的一切——我指的是，那些能让你拥有良好自我感觉的、富有成效的事情，那些能让你觉得自己精力充沛、活力四射的有益健康的事情，那些能让你和你自己相互连通的事情。我指的并不是你吃下一勺冰激凌或工作还没完成就打卡下班所带来的暂时满足，而是自我奉献所带来的力量感和幸福感，这种力量感和幸福感部分来自有始有终地完成自己的工作或任务。

我的父亲总跟我说，在第一次做一件事时，要学会运用正确的方式，这点是非常重要的，这样你就不需要浪费时间、返工重做。直到今天，我仍然牢记着这个道理，因为这个道理让我明白，该知道自己在做什么、该思考如何以正确的方式做这件事、该如何把这件事做对——因为如果一件事情没有做对，就没有完成，而我当然不希望去做第二遍。

我的母亲总是告诉我，天下没有东西是免费的。我记得在我5岁时，有一次我高兴地从一盒麦片中拿出了一个玩具，说："看，妈妈！我们免费得到了这个！"

我妈妈说："亲爱的，这个不是免费的。想要得到这个玩具，我们得先买下那盒麦片。"

我牢牢地记住了这件事。你所拥有的一切，你所得到的一切，都需要付出努力。我的父母努力工作挣钱，这样我们才能买下那盒麦片，并顺带得到那个玩具。我并不能不劳而获地拥有这个玩具。在过了这么多年后，他们的自律精神、他们的工作道德、他们的反主观权利意识的态度，让我明白了努力工作、挣得一切的价值。这一认识延伸到了我人生的各个方面。在我最重要的资产——个人健康方面，尤其如此。

自律地对待健康问题

每天，你醒来起床，忙各种事。有些事情是你必须去做的：上班、上学、刷牙、扔垃圾、遛狗；有些事情是你内心渴望去做的：浏览时尚杂志、和朋友们玩儿，或者去参加宴会。

如果你还在犹豫，不知道自己究竟该不该把健康问题放在首位，你也许该想想所有那些你付出精力去做的事，并弄清究竟哪件事在激发你的积极性。这件事是你并没有多加考虑的习惯行为吗？这件事是你为了钱在做的吗？你做这件事，是为了赢得同伴的尊重吗？这件事让你激情澎湃、是你真心想做的吗？你是否无法想象如果自己不做这件事会怎样？

无论你最大的动力来自哪里，请将这种精神用在照顾你的身体健康上，用在给你身体所需的营养上，用在进行经常性的运动和锻炼上。如果是责任感在激励着你，请记住，照顾自己的身体，正是你的职责所在；如果是激情在推动你，请别忘了，全身出汗的感觉是多么畅快淋漓；如果是经济收益在驱使你，请你想想：如果因为营养不良、缺乏锻炼而引发了慢性疾病，那么这个代价是一双运动鞋、健康的饮食、定期看医生换不来的。

你早已学会了自律！我知道这一点，因为你会喂自己吃东西、给自己穿衣服，并让自己从一个地方前往另一个地方，不是吗？如果你没有自律，你现在就不会读这本书。自律并不是需要你去发现的陌生领域，它早已存在于你的心中，只需要你把它找出来就行了。

当你接受这个世界并不欠你什么的事实之后；当你认识到你的各种选择都会产生不同的后果之后；当你理解，如果你自己交出了控制

权，那么生活就会代替你做出选择之后，你的人生才真正开始了。

如果你能操控自己的精力，并将你的精力用在促进健康的事情上；如果你能够自律，并将你的自律用在那些有利于健康的事情上，那么照顾自己的身体、让自己拥有健康，最后就会成为你每天习惯去做的一件寻常事。

你能做到的！你知道你能做到。在你内心深处，你知道你能做到，而且你必须做到。因为尽管浏览时尚杂志或去参加宴会真的非常有趣，但世间再没有一件事比你的健康更重要，一件也没有。

你的健康值得你付出努力，值得你付出精力。

你的个人标准非常重要

我的自律源于我的父母，他们总是教导我要竭尽全力。是我该竭尽全力，而不是你或别人应当那么做。这就是我一个人的事儿。对你来说也是一样。你不一定要成为最优秀的，但你应该竭尽全力。你知道我指的是什么。你有责任让自己保持那个水准。自律需要你向自己挑战。你必须对自己负责！因为自律并不关心“这样对别人好不好”，它关心的是“这样对我好不好”。

在我很小的时候，自律精神和责任感就已经深入我心。我每天都依赖着它们。我的母亲每天早晨把我唤醒，让我做早餐，让我在吃完后收拾碗碟、打扫干净，这就是自律。我的父亲教我要负责家里的日常家务，这就是自律。我的父母让我明白，无论我干什么活，我都是那个该为后果负责的人——没有别人。

后来，我从别人那儿了解到了自律的价值。比如袁祥仁大师，他是我饰演《霹雳娇娃》时的功夫老师，他帮我明白，该如何利用自律来发现身体中蕴藏的真正力量。对他给我的这份礼物，我将永远感恩。

我的自律是我的一部分，自律也能成为你的一部分。无论你是在孩提或年轻时就学会了自律，还是刚刚才发现了自律的力量，都请你树立起自豪感，并培养对自己负责的能力。好好了解自己，了解自己需要成功。建立一个长期计划，并通过各个短期行为来实现你的目标，坚持不懈，一以贯之。你所有的这些行动，都是在培养自律精神：明白需要做些什么，明确自己的意图，采取有意识的行动，坚持到底并竭尽全力。

当你接受这个世界并不欠你什么这个事实之后；当你认识到你的各种选择都会产生不同的后果之后；当你理解，如果你自己交出了控制权，那么生活就会代替你做出选择，所以你必须努力工作才能夺回本属于你的力量之后；当你能够识别哪些是正确的选择，并培养了能够让你持续做出这些选择的自律之后，你的人生才真正开始了。因为自律并不是让你否定自己，而是让你实现自我。它并非意味着失去，而是意味着收获。每天早晨，我都会早早起床去健身房，即便这样做非常困难，即便我宁可躺在床上。我会想想，去健身房能让我收获什么，而不去健身房会让我失去什么。十有八九，我去健身房能有收获，而不去健身房将带来损失。在人的一生中，自律总是能给我们带来收获。

自律能够促使你更加自律，这就像人的肌肉：你用得越多，它就变得越强健，也就能让你承载更多。

CHAPTER 28 | 制订营养计划

无论你是谁，无论你在何方，让自己摄入有营养的食物，都是你应尽的责任。让运动参与到你的生活中，也是你应尽的责任。

在拍摄电影时，我需要从早到晚地待在制片现场。与此同时，我不忘运动——哪儿能让我跑步，我就跑步，让我的血液流动起来，让我的能量充沛起来——我也同样注重我的营养。

如果你了解电影的拍摄过程，你也许会感到吃惊，因为根据合同规定，现场所有人员的饮食都已做出安排——既然食物唾手可得，那么我为什么还需要去考虑自己该吃点什么呢？提供餐饮服务的那些人——那些在片场为大家提供食物的工作人员——会摆出所有餐点，供剧组人员在正餐之间随意取食，正餐每隔6小时会供应一次。餐点非常丰富。你可以想象一下：一张巨大的自助餐桌上，摆满了你可以想象到的各种美食——百吉饼、松饼、甜甜圈、曲奇饼干、奶酪、奶油奶酪、酸奶、水果，还有更多的曲奇饼干。摆放在自助餐桌上的食物，足有一英里长。这些食物当零食吃都很方便。这样的餐饮会让人们抱怨，他们吃下了太多食物，他们现在有多饱胀。在制片现场，我们称之为“餐饮行业带来的身体”。

很多人并没有对此多加考虑。他们并不对自己负责。他们只知道把食物吃下去，然后就会感觉糟糕透顶，然后体重就会增加，于是他们就开始抱怨这些食物。这是个很容易让人掉进去的陷阱。食物已经为你准备好了，不需要你再去考虑饮食问题。因为，如果你在前不着村后不着店的制片现场一天工作12个小时，你就必须得吃点东西。尽管在餐桌上，也有一些健康的食物，但你很难管住自己的胃口，因为

琳琅满目的各种食物，就摆放在你的眼前。曾经，这些美食是对剧组人员的一番好意，而现在它们就像潜在的定时炸弹，威胁着剧组人员的健康。因为如果你和他们一样辛勤工作，你就一定会饥肠辘辘，但你没有时间出去吃东西，并认真思考你都吃下了些什么。这样的情境营造出一种气氛，在这样的气氛中非常容易养成不良习惯，造成营养不良，并让你食不知味、心不在焉地吃下各种东西。

归根结底，这仍然是个人责任问题。你可以归咎于环境，说你被各种充满诱惑的食物重重包围，或者你也可以接受一个事实：吃什么、吃多少，都是你能选择的。对你吃下了什么食物，你应当做到心中有数。你不能拿你不能在家中吃饭作为借口。无论你是因为做陪审员而与世隔绝，还是在一间办公室中，或是在朋友家中，还是在制片现场，你总能做出更好的选择。请你记住：饥饿是你的朋友。所以请做出规划，这样你能好好安排自己的膳食，并给自己提供需要的营养，而不是一味镇压自己的饥饿感。你能做饥饿的主人，对它负起责任，你必须这样做。

从早餐开始

在过去10年中，我的造型师都是同一个人，她叫罗宾。你可以想象到，在近距离地看了我这张脸10年后，她已经非常了解我的皮肤了。我和罗宾常常需要在清晨就开始工作——真的很早，常常在早上5:30就要开始拍片，这就意味着我需要在清晨4点醒来，洗澡，然后在4:30到达现场。

如果我在罗宾面前坐下之前，没来得及吃早饭，她马上就能觉察到。她只需要看我一眼，就会发现这件事：“你还没吃早饭啊。”

她就是能够马上发现！

于是我就会说："我知道，我知道，早餐快准备好了。"

她就会说："好吧，那我们再等等，等早餐送到，你吃下两口后，我们再开始。"

她拒绝在我吃早餐前给我化妆，因为只要我吃下两三口食物，我的皮肤就会发生变化。到了那时，我的皮肤才能承受化妆。罗宾会在灯光下看看我，然后宣布我们可以开始了。

她知道，早餐是一天中最重要的一餐。因为在我们睡眠时，我们的身体处于休息、恢复和重新充电的过程中。当我们起床后，如果我们希望自己容光焕发，我们就必须再次给我们的身体补充营养和能量，这样我们的身体才能做我们让它做的所有事情。吃过早饭后，我们不吃不喝的夜晚就结束了。

吃早餐非常关键，因为早餐能帮助你：

- 达到每日的营养需求。
- 保持健康的体重（不吃早餐的人往往会在其他两餐时吃得过饱）。
- 养成健康的习惯，为其他符合营养学的良好习惯打下基础。因为每天规律地吃早餐，也是一件需要自律的事。

我常常规划好自己的早餐。因为我越是能尽快准备好早餐，就越容易继续保持吃早餐的习惯。我希望你也能这样做：规划好你的早餐，让你得到你需要的营养，这是头等大事。我所指的早餐，可不是

你匆匆忙忙带上的一份含糖早餐，而是你一有机会，就会为自己准备的真正的、天然的早餐。对很多人来说，早晨都是一天中最忙碌的时候，但这并不是说，吃上一顿有营养的早餐就不重要了，实际上吃早餐才是更重要的事。

为自己的成功做好准备

我们都非常了解自己，所以我们都知道，一天中什么时候会感到饥饿。如果你的肚子一般会在下午晚些时候开始咕咕叫，你会知道。如果你惯常的饮食模式发生了改变——比如你通常在6点吃晚饭，但这天你得在8点吃晚饭——那你就需要吃点小吃，才能撑到晚餐时分。你知道的，如果你那天得送孩子们去参加一个特别的活动，那么在你回家的路上，你就很有可能受到去汽车餐厅的诱惑。

那么在关系到你的健康时，你会如何让自己走上成功之路呢？这和你整理包裹、准备一次完美的度假是同一个道理：如果你事先知道，你会去那儿游泳，你会带上一套泳装；如果你事先知道，你会去那儿远足，你会把徒步鞋放到行李箱中。这就叫未雨绸缪、做好准备。你的营养问题，也是同一码事。如果你打包带上健康的小吃或早餐，哪怕只是你知道在哪儿能够找到健康的小吃或早餐，就能避免在饥肠辘辘时做出糟糕的决定，并提供给自己必需的营养物质，让你能始终保持感觉良好、精神集中。为成功做好准备，会让你清醒地意识到此刻做出的选择。这样你才能为那些猝不及防的时刻做好准备。在那样的时刻，你必须动用你全部的意志力，才能继续向着既定的目标前进。

在我自己的营养问题上，我认为提前准备是最有用处的。提前准备能保证，无论我走到哪儿，都能有所准备，都能吃到那些符合我的饮食标准的食物；提前准备能保证，我不会陷入两害相权取其轻的困境中，我永远能选择更有营养的食物。

采购和烹饪下周的食物

在周日，如果你来我家里，你一般要在厨房里才能找到我，因为我正在准备下一周要吃的食物。在周日，我会告诉我的朋友们，我无法和他们共进午餐；在周日，我会告诉我的侄子和侄女们，如果他们想找我玩儿，就得来我家里找我。我会确保，在我准备食物的周末，不会有预先安排好的会议或电话，因为这段时间对我来说太重要了。有了这段时间，我才能为下一周做好准备，我才能在下周中照顾好自己，让我在下周一帆风顺、感觉良好。

如果你有连续几个小时的空余时间，你就能一气呵成地采购并烹饪好食物。如果你没有这么多的时间，你可以计划在周六去采购食材，在周日烹饪食物，或者在周日采购食材，在周一晚上烹饪食物——具体要看哪个时间安排更适合你。

对我那些吃素的朋友来说，也许做一个蔬菜汤，再准备一个大个的羽衣甘蓝做沙拉、一锅豆子和米饭就足够了。羽衣甘蓝容易在冰箱中保存（为了防止它变蔫，你可以在准备食用的时候再拌上沙拉酱）。这样，在饥饿来袭的时候，他们总有准备妥当的餐点可用。有时，我会准备好做一份沙拉所需的全部配料，将它们单独储存以保证新鲜度，然后在前一天晚上或当天早上，把蔬菜和配料搭配在一起，做成沙拉。为了获取蛋白质，我通常会做点鸡肉，鸡肉能在冰箱中神

奇地放上好几天，所以我会在周末多做一点儿鸡肉，那么下周我就能随手切几片鸡肉放到午餐吃的沙拉中，或将鸡肉加热，和鸡蛋、绿叶蔬菜、燕麦一起当早餐吃。在网上和烹饪书中有很多新鲜健康的食谱，可供你选择。你可以浏览浏览，找到你喜欢的书籍或博客，然后让那本书或那个博客成为你的新朋友。

请记住，所有的人都能以他自己特定的方式，为成功做好准备，但是关键在于计划。我有些朋友从来不根据菜谱做饭。他们喜欢直接跑到商店里去，把一大堆蔬菜扔到购物车中，回家后站在切菜板前，再即兴决定做什么菜。我的另一些朋友则更喜欢按部就班的方式，他们会选好几个菜式，把需要采购的食材列在清单上，然后照着购物清单，在购物篮中放满食物，在准备好所有食材后，根据食谱做菜。

在你考虑自己的购物清单时，你可以想想你希望实现怎样的目标，并配合你的目标、饮食风格列出下周的购物清单。

计划和采购

在你坐下来，计划你一周的膳食和购物清单时，你可以将下面几点纳入考虑：

下周你的锻炼强度如何？在我准备一周的膳食时，我通常会考虑一下，下周我会进行多少锻炼。如果我知道，我一周中有五天能去健身房，而且我的健身锻炼强度将会更大，我就会好好计划下周的膳食，让我下周的膳食能为这样的健身安排提供营养支持。但是，如果我知道，我只有两天会去健身房并进行高强度的锻炼，而在其他几天，我只会在有机会时进行一些轻度锻炼以提高心率，那我就会根据

在这种锻炼强度下，我身体对营养的需求做出饮食上的安排。根据你的身体对营养的需求，提前做好准备，让它符合你的日程。这永远都应该是一个等式。

下周你会做早餐吗? 如果你决定，早晨出门前在家做早餐，那你就该问问自己，下个星期你会需要些什么早餐食材，这样你就能在前一天晚上拿到食材，并做好准备。你想吃燕麦吗?你得预先确保在你的厨房中储备着燕麦。

家里有粮食吗? 你想吃藜麦还是棕米，或许来点儿小米也不错?提前准备好粮食，如果你将度过忙碌的一周，这样做能应急。谷物在冰箱中很容易保存。我喜欢准备上好几种不同的谷物。我能把黑豆和棕米混在一起，也能煮藜麦，在一周中换着吃。

你也别忘了蛋白质。你的清单中有肉类食物吗?鸡肉?鱼?牛肉?或者你下一周打算少吃一点儿肉，从各种豆类和谷物中获取蛋白质?备几个鸡蛋应急，还有，别忘记了，一锅米饭加扁豆能为你提供充足的蛋白质和全麦谷物。

准备生鲜食品。你想在做沙拉时使用什么蔬菜?你想炒、蒸、烤什么蔬菜呢?你想吃什么水果?你可以采购各式各样的蔬菜和水果，但你要有计划地采购，因为这些生鲜食品和谷物、蛋白质类食物不同，它们不能存放很长时间。如果你买了羽衣甘蓝、番茄或菠菜，准备用它们做一盘大份的沙拉，你该在下周的前几天吃了它们。你可以把你当时更想吃的蔬菜，比如抱子甘蓝、辣椒或者胡萝卜，留在后面几天吃——它们能在冰箱中多存放几天。

不要忘了柠檬。柠檬汁是优秀厨师的私房秘密。在我吃过的东西中，无论是肉、蔬菜还是谷物，很少有比几滴柠檬汁更美味的东西。我喜欢强烈的味道，柠檬总能加强各种食物的味道。此外，柠檬中的酸味能让食物的口感更咸一点。

新鲜的，冷冻的，还是罐装的?

新鲜蔬菜是第一选择。在夏季，到处都是新鲜蔬菜——乡村的农产品摊位上有，城市中的市场摊位中也有——但在你生活的地方，未必总能买到新鲜蔬菜。蔬菜当然越新鲜越好，但如果你来到市场上，看到蔬菜都有点发蔫了，也别着急。你的第二选择是冷冻蔬菜。

实际上，有的冷冻蔬菜比新鲜蔬菜含有更多的营养物质，因为它们是在生长得最好时被采摘下来的，并快速冷冻，所以保存下了营养价值。而新鲜蔬果通常是在没有完全成熟时采摘下的，因为它们还得经过长途运输，才能来到你的身边。这样的蔬果不仅营养较低，在运输过程中，还被暴露在了光和热之下，因此它们会更快变质。所以不要拒绝冷冻蔬菜，你需要做的只是：在你烹饪这些蔬菜时，可以蒸或炒这些蔬菜，但不要水煮，因为水煮会让蔬菜中的水溶性营养成分流失，而这些营养成分在冷冻过程中，其实并没有被破坏。

罐装蔬菜应该是你的最后选择，因为在加工过程中通常加入了盐、糖和防腐剂，已经流失了大量营养成分。所以请尽量避免食用罐装食品。

准备好你的每一餐

对我来说，准备食物的时间是非常轻松自在的。这段时间允许我多考虑考虑自己的健康，并想想我喜欢吃什么美味，还有什么食物能滋养我的身体。有时候，我会在周末和朋友们小聚时，和朋友们一起准备下周的食物。我们会一起做饭，然后把一道菜分成好几份。有时，我们会各自多做几份健康、美味的菜肴，然后大家一起分享它们。

在我准备食物时，我先把两份谷物放入锅中，因为它们下锅后，至少要20～45分钟才能煮熟，在这段时间中，它们不再需要我挂心。在煮饭的同时，我开始清洗蔬菜，并将它们切成最合适的大小，一会儿将它们炒、蒸、烤、焙。然后我会烹饪肉食。通常我会做点鸡胸肉，我一般不会加很多花哨的配料，就加上一点儿大蒜、食用盐和橄榄油。我会在炒锅中煎鸡肉，或在烤箱中烤鸡肉。我习惯尽量做简单的菜，因为食物越是做得简单，就越有原汁原味。

在所有准备工作都做好、食物烹饪好后，我会用几个容器把食物分装成几份，每份中都有蛋白质、谷物和蔬菜。我会为每一天准备好一份打包，并留下一点儿额外的，这样在我工作得比之前预期更晚的那些晚上，我就能用它们应急了。当一切食物都准备好、等着被装进保冷袋或转移到工作场所的冰箱里去时，我感觉好极了。我知道，无论我去哪里、去做什么，我都能得到这些我随身带着的谷物、鸡肉和蔬菜的滋养。我知道，如果我要去坐飞机，我可以对空姐说，我不需要飞机上提供的冷藏餐点，因为我自己随身带着鲜美的食物。我知道，我已经未雨绸缪，提前给自己做出了安排，正因为如此，在即将到来的那一周，无论我需要做出什么样的选择，都会相对容易一些。

计划着少吃一点糖

想要识别出正餐和小吃中的所有添加糖，是非常有挑战性的，特别是如果你想减肥的话——但这样做也非常值得。你可以回过头去再仔细读一读第7章，然后去你家的厨房和食品室中，读一读食品上的标签。在你每天都食用的食物中，究竟含有多少添加糖，而你之前根本就没有怀疑过，这些食物中竟然含有添加糖？有什么好方法可以帮助我们减少添加糖的摄入呢？这里有10个简单易行的小办法：

1. 将加糖的瓶装茶和速溶茶粉替换成未加糖的冰茶和茶包。
2. 试着慢慢爱上没有加糖的咖啡或茶的味道。
3. 购买天然的花生酱，别买那些加糖的花生酱。
4. 把加糖的燕麦换成未加糖的燕麦或纯燕麦片。
5. 选择纯酸奶，并配上新鲜水果，别买那些已经添加水果的酸奶。
6. 自己拌沙拉，自己添加柠檬汁或你喜欢的醋，再加上一点儿橄榄油，不要买罐装的沙拉。
7. 别再吃糖果，吃浆果。
8. 选择芥末、醋和香蒜沙司，用它们取代番茄酱。
9. 用罐装番茄替换意大利面酱。
10. 不要再喝碳酸饮料！在清澈的饮用水中加入柠檬、酸橙或薄荷。

在你戒除添加糖一个星期后，你可以试着去尝一口加糖的冰茶。喝上去是不是比你印象中的口味更甜？让你的味蕾休息一下，你能以全新的方式，真正品尝到食物的味道，也许你会为你一直在吃的这些食物竟然有这么甜而感到惊讶！

在你饥饿时，记得吃东西！

作为人类，在饥饿时进食是你的主要任务之一。而我们好像常常忘记了这一点，这真是太奇怪了。如果你喜欢阅读时尚杂志，或者你有一个经常在“节食瘦身”，却并不是真的很了解营养学的好朋友，你很容易会把饥饿当作你该对付而不是该拥抱的东西。就像我们之前讨论过的，在饥饿时喂饱自己是非常关键的。请你记住，饥饿和食欲可不是同一回事。当你感觉你的身体在向你索要营养物质时，请考虑以下几条：

了解什么是真正的饥饿。饥饿标志着你的身体需要摄入真正的、有营养的食物了，通过摄入这样的一些食物，你的身体才能继续坚持下去。如果你习惯于过度饱食，你也许该花点时间，习惯着少吃一点儿，等你的消化系统提醒你时再进食。你该相信你自己，相信你自己的身体。如果你吃下了健康的一顿饭，那么你大约会在三个小时后，开始感觉到饥饿。不要等到饿得发疯的时候，再去吃东西。在你刚刚感觉到饥饿时就去吃东西——别吃太多，让那种饥饿的感觉消失，让你自己觉得舒服了就好。不要吃得太饱，也别让自己饥饿，让自己满足就好。

意识到饱足感。“饱足”这个词所指的是：在你吃下或喝下食物后，那种生理上的和心理上的吃饱了的感受。当你觉得饱足的时候，其实是你的身体在告诉你，你已经给了它足够的养料，它能平静下来继续工作了。当你意识到这种饱足感后——这种饱足感指的是，你不再感觉到饥饿，而不是让你觉得自己已经饱得需要解开牛仔裤的扣子了——你就该停下来，别再继续吃了。

关注“心无旁骛”和“心不在焉”地进食。在你专心地吃东西时，你做到了心无旁骛（不再受到电视、智能手机、电脑、杂志或报纸的干扰）。你进食的速度很慢，你注意到了吃下去的每一口食物。在你心无旁骛地用餐时，你不会一边看着这个星期你最爱的电视节目中最精彩的部分，一边完全心不在焉地吃下整整一袋椒盐卷饼。

如何练习心无旁骛地进食？有以下三个步骤：

1. 在用餐前：不要心不在焉地看到什么就吃什么。等到饿了再去满足你的食欲，并选择你喜欢的、能给你身体所需营养的食物。
2. 在用餐时：慢慢地进食，集中精力享受你的这顿餐点。食物闻上去如何？味道如何？脆吗？滑吗？香吗？
3. 在用餐后：回味一下你刚才吃下的食物，给你带来了什么样的感觉。你现在觉得自己灵活吗？还是有点儿懒散？精力旺盛吗？还是有点儿胀气？你还想拥有这样的感觉吗？你还想吃这样的食物吗？

要关注你的饮食，首先需要计划和准备食物，然后是打包你的食物并随身带上，然后一路继续下去，直到你吃完最后一口——在你停下来时，你应该有满足感，但不是饱胀感。所有这一切都只有一个目标：让你能相对容易地在自己饥饿时喂饱喂好自己，让你的漫漫人生、让你的此时此刻充满能量。

CHAPTER 29 | 找到潜伏在你体内的运动健将

你是一名运动健将，没错，我说的人就是你，即使你连一公里路都没跑过，更别说参加马拉松；哪怕你从来没有做过一个俯卧撑，更别说20个；哪怕你从来没有投过一个球、打过一个球、投进一个篮，或打出一个本垒打，你仍然是一名运动健将，只不过你还没有发挥出你的全部潜能而已。

你知道是什么让人们觉得自己体格健壮吗？是体育活动。

成为一个运动健将，并不仅仅意味着赢得比赛或获得奖杯，而是找到让身体活动起来，将身体推向极限的乐趣；是发现你那平时像香草布丁般的软绵绵的手臂肌肉原来是那么有力的欢欣和成就感。这种胜利感并非来自你的内在，而是来自锻炼。

我有一个亲密的朋友，她长得很娇小，在我认识她后的15年中，她从来没有进行过任何体育活动。一天，她决定报名参加一个健身小组课程。她很喜欢健身课程带给她的感觉，于是她又报名参加了另一个健身课程，接着又参加了一个。随着不断锻炼身体，她获得了力量，并且清楚地意识到正是这些锻炼的功劳。她喜欢运动起来的感觉，她喜欢自己变得更加强壮的感觉。一旦她给了自己一个机会，发现了她身体内部潜在的那个运动健将；一旦她意识到，在运动起来后，人生变得更美好了，她就做出了将运动健身放在第一位的选择。现在，运动健身已经成为了她的习惯。她每周运动4次，都是一些非常有挑战性、强度很大的锻炼，通过这些锻炼，她的身心都发生了变化——她的精神力量和情感力量都变得比以前更强大了。在生活中她是个很忙碌的人。她经营着自己的生意，还育有两个孩子。她总是非常

自律，很有职业道德——现在她将这种自律精神和职业道德贯彻到了她的健康和健身事业中，她真的过得风生水起、有声有色。

她做出了一个重要的选择，给了自己一个机会。现在，她成为了人生这场戏的主宰。

你不想要同样的机会吗?

运动起来

每天，我都是这样开始新的一天的：我醒来、起床、喝水、补充能量，然后运动。当我刷牙时，我开始唤醒整个身体。当我喝下一大杯水后，我的身体运转了起来。我快速地吃几口早餐——或者是前一天晚上吃剩下来的饭菜，或者是一些藜麦和扁豆，给身体一点儿养分，这样我才能在准备丰盛的早餐前，做那些我需要做的事情。

我希望你也这样做：醒来起床，补充能量，运动起来。如果你没有时间去进行系统的锻炼，你可以在稍后安排系统的锻炼，但此刻你先要好好唤醒你的身体，你可以上下蹦跳，直到你的脸蛋感到温暖。然后再做一些下蹲运动，或60秒钟的平板支持运动，或跑上人行道、沿着街区慢跑，直到全身的血液奔腾起来为止。就是这样！在早上出汗非常舒服，即便这意味着你得早点起床。

在你选择了以运动锻炼开始你的一天，在你每天一早就做出如此强大的选择的同时，你也加强了自律。你会发现你能做到，你应该这样做，你必须这样做！

做出计划，坚持到底

正如你该好好计划每天的营养摄入一样，你也该好好计划每天的锻炼运动。

我听到最多的逃避锻炼的借口是："我没有充足的时间。"我能理解大家都很忙，但有时我们并没有把时间最好地利用起来。每当你试图做好充分准备时，你应该考虑的是"我怎样做才能节省时间，从而帮助我实现自己的目标？"有时候规划自己的成功之路，并不总是那么璀璨迷人。它意味着你要做好下面这些事情：整理出你的衣服，打包好第二天的午饭和小吃，并在一个说得过去的时间上床睡觉。

制订计划能帮你自律，并养成新的习惯。制订计划能保证你能拥有锻炼身体、装备自己的时间。如果你想将一切都纳入你的日程安排中，前瞻性思维能够为你节省下不少时间。下面是我为了让自己坚持健身所采用的一些小办法：

将健身安排记录下来。如果你约了医生看病，或者你有会议或约会，你总会想方设法在约定的时间现身，对吗？那是因为你早已做出了有关的日程安排，你认真对待了这件事情，还有，你把这件事记了下来。健身也值得你如此认真地对待。所以，制订你的健身计划，安排好健身时间，并将你的健身安排记录下来吧。

拿出衣服。为了在第二天进行早锻炼，你需要在前一天晚上拿出你的健身服装，还有健身后穿的衣服。如果在锻炼之后你不会再回家，就把衣服和别的用品打包带上，在健身房中淋浴。就我个人来说，我认为在前一天的白天或晚上做好决定，要比在当天早上5：30做出决定容易多了。如果我在当天早上匆匆决定要去健身，那么丢三落四是不可避免的。

准备好在健身房用的洗漱包。我在健身包中放了一个旅行装的小洗漱包，里面放了我淋浴、化妆所需的所有物品。这样我就不需要在每次整理包裹时，一件件地去想该带上哪些东西了。我只需要把洗漱包装进去就好了，所有物品都已经装在里面了。

如有需要，带上所有物品。当然，多带一个包会很恼人，但这总比因为没有时间回家换衣服而放弃锻炼计划好多了。如果我打算在一天结束时锻炼，我可以先将东西打包，随身带着，直到我该锻炼出汗的时刻到了，再把装备拿出来。

让你的打扮给你提供便利。如果我预先知道，晚上我要外出，在外出前我要先去健身房，那么我就会想方设法，把我白天的行头变成适合夜晚出行的衣服，到时只需换一双鞋、搭配一个小包或一些适合晚上佩戴的珠宝就可以了。这样我的健身包就不会太重。在这样的日子里，我会用看上去像一个大手提袋的健身包。这样，知道我把那些浸渍着汗液的健身衣带到豪华饭店中的人，就只有我一个。

多带一些内衣。我总会在我的健身包中多放几件内裤和文胸。内衣最容易忘记带！当你的内衣在健身后浸满了汗液，你需要换一身内衣才能穿上外面的衣服，那时你会需要它们的。在未来的某一天，你说不定就会为这一预先安排感谢自己，这点我可以向你保证。

你的身体将学会何种语言

活动你的身体、探索你的身体能做到些什么简直棒极了。这么做之所以能给你带来这么棒的感觉，部分原因在于，你的身体具有无限

的可能性。这就像学会一种新的语言——一旦你能用新的语言流畅地交流，你就会想一直使用那种语言说话。

制订计划能帮你自律，并养成新的习惯。制订计划能保证，你有时间锻炼身体，并能准备好你锻炼身体所需的一切装备。

自从我发现，我的身体在《霹雳娇娃》拍摄现场，能够说“功夫”的语言后，我就找到了不少可以让它学会的新语言。在拍摄第一部《霹雳娇娃》时，我学会了单板滑雪；在拍完第二部《霹雳娇娃》后，我学会了冲浪。我小时候对跑步和徒步远足的激情，在那时又重新被点燃。而且我发现，我教我的身体学会的新语言越多，它就越容易学会新的语言。这种畅通无阻的状态，给了我各种机会进行各种各样的尝试。我能参加许多不同的活动，因为我拥有力量和知识。

如果你希望自己能按原计划坚持下去，把你的体育活动和你的兴趣爱好、生活模式结合起来是非常重要的。当你考虑哪种健身项目会比较适合你的时候，你可以问自己下面几个问题：

什么样的运动环境能够激发你？就个人而言，我喜欢健身房。我喜欢和一群流淌着汗水、不断鞭策自己的人在一起。我们都专注于同样的目标。我喜欢身处在这样的一个群体中。当你花大量时间在这样一个到处都是志同道合的运动伙伴的环境中锻炼时，你就一定会遇到其他也喜欢交朋友、一起锻炼的人。

你的朋友们在做哪些健身活动？你有打网球的朋友吗？在周六的下午，和朋友会个面，一边尽情呼吸新鲜空气，一边打一场网球，这是多么惬意的事啊。你也可以跟着邻居一起去瑜伽课或动感单车课。健身伙伴是最好的，但要明智地选择你的健身伙伴。争取和健身强度与你基本相当的人一起锻炼，和能带动你、鞭策你的人一起锻炼，和可以信赖、不会放你鸽子的人一起锻炼。你该永远准备好第二手计划，以防你的伙伴临时取消了锻炼。如果你的网球搭档在最后一刻有别的事来不了了，你可以去跑步。他们的借口，不应当成为你不锻炼身体的借口。

附近有些什么？在你所居住的社区中，你真正能接触到的体育活动有哪些？你是否生活在湖畔？你住的地方附近是不是有一个大水塘？附近有可以徒步远足的地方吗？你家附近的公园中有健身步道和单杠设施吗？把你的健身计划和当地的设施匹配起来，能帮你坚持锻炼，并能帮你更了解自己的社区。

你愿意花多少钱？只要你愿意刷银行卡，总有那么一些人，会想方设法向你兜售他们的速成奇迹疗法。但其实健身并不需要花钱，只要你能坚持锻炼下去就行了。每个人都能做俯卧撑，你现在就能做！这是不需要花钱的。也许骑单车、举重和楼梯训练机的确有点用处，可你未必需要它们。你什么都不需要：你需要的就是你的身体，还有一个让它开心的心态。

实现健康

健康的身体非常美好，但想要实现健康并不容易，这个过程非常有挑战性，也非常了不起，非常鼓舞人。当你想要报名参加某个健身项目时，选择一个你会喜欢的活动项目。不要因为你以为某项运动能带来惊人的成效，或者因为某项运动非常时髦、非常酷，就选择了它。如果你不喜欢这项运动，你就无法坚持下去——那么这项运动有没有成效、够不够酷都不重要了。你可以选择一些有趣的、动感强的或户外的运动，或者一些社会性的、欢快的、适合交际的或社区型的运动，或者一些比较私密的、安静的、适合冥想的、给你内心重新充电的活动。无论你在生活中喜欢什么，你应该选择能够代表相同旨趣的体育活动。

在你小的时候，你也许参加过垒球联赛。你为什么后来不再打垒球了？如果你想起了当年你打进第三垒时有多高兴，你就可以考虑重新拾起垒球。要投身于体育锻炼之中，你就不能再把它当成一件困难、烦琐、无趣的事情，而该把它当成你的玩乐时光。在这快乐的玩乐时光里，你能让自己的身体运动起来，让你的精力更加充沛，让你的心跳加速，让自己更加兴奋，而这些美好的事情，都是你小时候所习以为常的。所以，你可以回顾一下，哪些体育活动曾经给你带来了快乐，现在就将它们重新融入你的生活中去吧。

或者你也可以尝试尝试新的运动项目。

尝试新事物可能会让人望而生畏。没有人希望自己在第一次慢跑时，或参加第一次瑜伽课程时，就遭遇失败。但其实这有什么关系呢？至少你到场了，至少你在尝试。我一直都认为耐克鞋的广告口号说得很好：“去做就是了！”我说这句口号好，是因为它非常简明，它适用于任何你的大脑想要说服你别去做的事情。每天，我至少对自己

说五遍：去做就是了。这句话的确是一切的答案，你只需要去做就行了。

比如你的工作。你是如何学会做你的工作的？如果你以撰写报告、装饰蛋糕、出租房屋为业，你一定先得从某个地方学会有关本领。你又不是天生就了解法律、糖霜或房地产。你学会生活所需的各种技能的唯一途径就是：着手去做。也许你并不能每次都做得最好，甚至未必每次都能坚持到最后。但是这点并不重要。如果你能做到，那是因为你在不断尝试、不断地做。

我是说，想想吧：为了能顺利长大、成为大人，我们都得学会不少事情。或许你得通过努力学习，才能考上大学。为此，你一遍遍地复习你的功课和笔记，直到你能通过各种考试，然后继续学习新的知识；或许你学会了不少街头智慧，学会了每天如何顺利地从学校回到家中，而不遭人拦路抢劫。让你的身体运动起来也是同样一回事：你只需要不断去做，直到运动成为你的第二天性。以前你必须通过不断学习，才成为了现在的自己；现在你必须不断学习，才能在未来成为你想成为的自己。

在你开始使用你的身体后，你会看到它做出什么样的反应。你的力气将会突飞猛进地增长，你的身体将理解运动和存在的新方式。

运动的更多益处

无论你认为自己穿着牛仔裤看上去身材有多好，你还是需要锻炼。你能穿下2号牛仔裤，并不意味着你的身材很苗条，也并不意味着随着年岁增长，你将能拥有必需的肌肉力量和骨骼力量。如果你已经努力要让自己的体重减轻下来（这真是好极了），你知道你必须不断

让自己流汗，才能减轻体重，不然你的努力就会付诸东流。无论你现在有多年轻，有多苗条，无论你的男朋友对你说，他有多喜欢你的身材，你都必须运动。运动和你穿上华衣美服后的形象无关，和你的配偶看到你穿着D杯（或A杯）内衣的表情无关。运动关系到的是你的身体健康、你的力量、你的耐力，还有你没有想到的许多事情。

安眠药上瘾者：如果你经常活动活动身体，你会发现你睡得更深，休息得更好。

自作聪明的家伙：当你增加运动量后，你就给予了你的身体所需要的东西，让它能完成许许多多重要的工作，比如将氧气通过血液输送到你的全身，特别是输送到你那颗大大的、美丽的脑袋中，让你的思维能更清晰、更活跃。

嗜睡的懒鬼和咖啡迷：有些人担心，锻炼会让自己疲惫不堪，如果你没有得到所需的营养来支持运动，你的确会在运动后疲惫不堪。但如果你吃下了合适的食物、喝下了充足的水，为运动提供了支持，那么锻炼就会让你的精力更加充沛。

预防性健康人群：你的家人中有人得慢性病吗，比如心脏病和2型糖尿病？经常锻炼身体能降低你罹患这些疾病以及其他疾病的风险。

精神抑郁的人：运动过程中和运动之后能让你感到愉快欢欣，你的整体情绪会有所改善，抑郁或焦虑的发生率和严重程度都会降低。没错！运动不但能让你更强壮，还能让你更高兴！

每天最重要的15分钟

我喜欢在每天一早起床后就开始运动：运动让我步入正轨，并给我带来一天的动力。哪怕我只有20分钟，我也会在住宅附近来回跑一跑。或者我会戴上头戴式耳机，穿上运动鞋，在起居室里跳跳舞。我发现，通过吃下一顿健康的早餐，并让我的身体在早上流一次汗，我就能带上满满的能量，开始新的一天，而不是一天到晚地在和别人见面时打呵欠。无论是在户内还是户外，15分钟的运动，给了我充沛的精力，并让我了解到，运动的感觉有多么棒。

无论你认为自己穿着牛仔裤看上去身材有多好，你还是需要锻炼。你能穿下2号牛仔裤，并不意味着你的身材很苗条……运动关系到的不是我们的形象，而是我们的感觉。

运动关系到的不是我们的形象，而是我们的感觉。很多人忘了这一点，这真让我吃惊！如果你在餐馆中、服装店里和宴会上，花点儿时间偷偷旁听一下别人的谈话，你就会听到女性朋友们常常会抱怨她们的外表，并说自己应该多运动运动，让自己更苗条。我们常常会谈论我们的外在形象，但外在形象并不是我们运动健身的真正原因。对所有希望自己强壮、健康的人来说，对所有希望在自己的有生之年中，能拥有生气勃勃的身体，而不是虚弱生病的身体的人来说，运动都是必不可少的。

所以，请你考虑一下，让你的一天从运动开始。只需要15分钟就好，如果你只有15分钟的话。请你发挥自律精神，留出这个时间段，健康地开始一天。《意志力》一书的作者罗伊·鲍曼斯特和约翰·蒂尔尼

认为，大多数人的意志力在早晨更强大——所以为何不尝试着，在你意志力最强大的时候进行运动呢?

你可以通过下面这个办法，养成在早晨运动的习惯：录制15分钟让你听了想要翩翩起舞的音乐。戴上你的头戴式耳机。你可以跳上跳下、摆动手臂、触摸脚趾、绕圈跑步，你可以随意地活动你的身体，但在音乐播放完之前，可别停下来！如果你每天坚持这样做，到后来你会觉得，15分钟的时间太短了。当你达到这种状态时（这样的时刻会来到的），录制好30分钟的音乐，然后逐步再延长到45分钟、1个小时。每当你多增加了5分钟，我会和你一起击掌庆祝！因为每当成功到来时，我们就应该击掌庆祝。所以祝贺你，漂亮的姑娘！你干得好！继续保持下去！



结语　现在你真的做到了

在这本书中，并没有罗列任何需要你在7天、30天或365天内完成的目标。我们的目标是长期的。我们不想提出什么速效对策。你的收益不是以减去了多少磅或多少英寸来衡量的，而是以你将得到什么来计算的。你将得到：一个更加敏锐灵活的大脑；一个能够将梦想付诸实践的身体；一种源于了解自我、关心自我、尊重自我而产生的信心。你得到的奖励将源源不断、持续升级；你也需要每天付出努力：通过自律做出持久不变的选择，从而支持你向着你所选定的目标一路向前，取得进步。我们所有人的最终目标，就是拥有一个更加长寿、更加强壮、更加快乐、更加健康的人生。

但你该做的，并不仅限于捧着这本书读一读，然后点头同意书中的观点。你要知道，这和采取实际行动可不是同一回事。你必须付出实际的努力，你必须真的想要实现它，你必须追随它。每次当你做出更好的选择时，你就增强了自律精神，并改变着你的习惯。这些意识上的小小改变，会让你积少成多，养成更多的健康习惯，这些健康习惯将支持你走过漫长的一生。

良好的健康状况首先源于健康的意识，它依赖于个人责任感。这意味着将意识转化成行动。我想，你已经了解到，营养和锻炼将深化你的知识，并加深你对自己身体的了解，了解你的身体需要什么才能生存、才能健康。

即便掌握了世间所有的健康知识，但积习是很顽固的，难以说改就改，特别是当你同事的桌上，放着一盒果冻甜甜圈的时候（当然前提是你喜欢吃果冻甜甜圈，对我来说，还是法式炸薯条的魅力更大）。

你可以思忖一下：你曾经用了不少时间，才养成了你现在的那些习惯。所以如果你想要改变这些习惯，同样也需要花费不少时间。你成功改变积习的唯一途径是，对自己好一些。在某种程度上，对你自己的健康负责，就要求你对自己和善、有爱心，并不断支持自己。在某种程度上说，自律就是鼓励自己起床锻炼。你需要取得一种平衡：你应该对自己负责，但在一切不是特别顺利时，也别太责备自己。

采取措施让你的身心连通起来，这样你才能了解到，你的行为给你带来了什么样的感觉，并不断推进这些让你由内而外感觉良好的行为。为了你自己的健康，让这些行为成为习惯。

人每天要吃5次东西。人每天至少要流一次汗。所以在你人生的每一天中，你都有6次机会去选择：是时刻意识到自己在做什么，还是对发生的一切浑浑噩噩；是保持清醒，还是生活在梦境中。

所以，清醒起来，爱你自己，照顾好你自己。

你的身体是你所拥有的最宝贵的东西。

致谢

在这里，我想感谢所有让这本书得以问世的人。

首先，是我的父母。

我有太多的事情需要感谢我的父母，在我的人生中，他们给了我那么多有用的经验和工具；他们拥有宽厚的爱心，他们为所爱的人无私奉献着。没有他们的爱心、投入、勤勉、关怀、信任、养育、耐心、指导和智慧，就没有我。

我想感谢我的母亲，感谢你和我在厨房中共同度过的美好时光，感谢你在厨房中对我的教导养育。你给我的礼物，是我收到的礼物中最棒的。是你教我学会，如何在我为家人和朋友准备的饭菜中，注入我对他们的爱。我珍惜我们曾经在厨房中共同度过的每分每秒，我珍惜我们和家人、朋友的每一次聚餐，我珍惜我们每一次关于食物的聊天。我们聊食物的时间，和我们吃那些食物的时间几乎同样多。所有这些已经烹饪好的、与人分享的或我们想象中的食物，不仅仅滋养着我的身体，也滋养着我的心灵。

我爱你，妈妈！你是最棒的！

感谢让这本书得以问世的人

我的老板杰西·卢兹，感谢你时刻投入，让一切顺利进行。感谢你的爱、你的教导、你的幽默、你的引导；感谢你那敏锐的观察力、聪

慧的大脑。本书得益于这一切。还有，谢谢你，你是一个女孩能够拥有的最好的已婚朋友。

里奇·约克，你是我的支柱。感谢你总是这么相信我。你的指导、你的远见总能帮我踏上正确的道路。能有你这样的合伙人，是我的福气。我的兄弟，能得到你那颗大度的、美丽的心付出的爱，是我的福气。感谢你帮我完成这本书。

桑德拉·巴克。我该对你说什么？没有你，就没有这本书。你明白，我多么希望这本书能问世，我感谢你对我的无限支持。你的智慧、求知欲，你的擅长辞令、你的善于了解别人，还有你的诚实坦率，这一切都让你的才华如虎添翼，并带来远见卓识，让这本书能够完成。从你身上我学到了很多。我再也找不到比你更好的合伙人、老师和私人厨师了。

朱莉·威尔，感谢你对这本书的信心，感谢你确认需要删除、增加哪些内容。你的知识和经验对本书十分重要，你的精神融入了本书的内容中。感谢你的合作。

布拉德·卡法雷利，没有人比你更棒！你洞察一切，你明白一切，你优雅、诚挚地为我导航。感谢你的指导，让本书得以问世。和以往一样，你总是能够看到全景，你总是能够切中要害，你的行为发自内心、考虑周到、充满爱心。

马西·莫里斯，感谢你总是这么公正，感谢你的力量和指引。你总能做出正确的决定。你的爱心和奉献，是我的幸运。

尼克·斯坦恩，虽然你没有直接参与本书，但你的爱心、支持，还有你乐观的精神，都为我提供了支持。你是一切的关键。

詹妮弗·鲁道夫·沃尔什，你富有远见地为这个项目找来了合适的人选。感谢你让这一切发生。

有许多优秀的人投入到了这个项目中，贡献了他们的时间和精力，让一切成为可能

感谢所有这些回答我的问题、分享他们的知识的专家。凯瑟琳·伍尔夫博士让我们对人类营养学有了一个比较全面的基本了解，并反复校对我们的材料；奥蕾莉亚·娜缇芙博士和我们分享了她关于健身的专业知识，并为我们把关，确保本书内容尽可能地准确无误；戴安娜·查维金博士教了我们许多女性健康知识，并确保本书中关于女性健康的知识实用准确；大卫·凯斯勒博士关于美国人食欲变化的研究启发了我，他和我就这个项目展开的讨论，也给了我不少启迪；布莱恩·文森克博士非常亲切地向我们介绍了他对饮食行为进行的研究；玛利亚·葛罗瑞娅·多明戈贝罗博士邀请我去他们的办公室，和我分享他们关于人体微生物的研究。

我还想向以下这些杰出的专家致谢，他们贡献了他们的专长，为这个项目做出了贡献。他们是哈珀威孚出版社的高级副总裁凯伦·里纳尔迪、保罗·凯铂和“疯子设计”的团队、插画家帕特里克·摩根、哈珀出版社的公关人员莱斯利·科恩、设计经理利亚·卡尔逊·斯坦尼西奇、凯西·施耐德、利亚·瓦西列夫斯基和哈珀柯林斯的营销团队；当然，还有玛丽萨·贝内得托、斯库特·卡普兰、珍·鲁丁和丽萨·夏基。

还有那些自愿贡献出她们的时间（和身体）参与本书的拍摄的各位女性，谢谢你们！我爱你们每一个人！

感谢那些教我了解我的身心、启动和支持我的学习之旅的人

巴里·米歇尔斯，感谢你的智慧、指引、专业知识和工具方法，感谢你贡献给这个项目的知识。

袁祥仁大师，感谢你送给我如此丰厚的礼物，让我的身心相互连通。感谢张大兴和陈虎，是你们帮我明白袁祥仁大师的教导，并鼓励我度过那段时间。

泰迪·巴斯，多亏了你的帮助，让我在过去的14年间继续拥有强健的身心、良好的精神状态。尽管我的健身计划一再改变，但在你的帮助下，我还是在无数个清晨做到了每天坚持锻炼。感谢你——我的健身教练，我的健身伙伴，我的朋友。

感谢我所有的健身教练、导师和伙伴。你知道，我正在感谢的人就是你。

感谢那些一直陪伴在我身旁的人——感谢你们的支持和启发

感谢我的闺密们，感谢你们和我聊如何做一个女人，那些谈话真的太美妙了。感谢你们给予我的爱和鼓励，还有你们允许我给予你们的爱和鼓励。你们的智慧、洞察力、幽默、坦诚、力量和弱点，让人生变得那么真实、有滋味。我曾经和你们每一个人踏上不同旅程，对此我深深感谢。每天我都能从你们身上学到很多，每天你们都给了我不少启迪。我特别想感谢的是，我亲爱的朋友伊丽莎白·伯克利。感谢你让我参加了一次特别的考察旅行。正是你和阿斯科·伊丽莎白一起进

行的重要研究，启发了我以这种方式直接和女性朋友交流。你的外在美，正是你的内在美的折射。

感谢我的姐姐，你的力量和勇气给了我无穷启迪。作为母亲、女儿、妻子、姐姐，你都是那么出色——做我的姐姐一定是其中最难的。感谢你给予我的全部支持。感谢你永远对我那么有信心。你一直处在我的世界中的核心。

C．E．E．C，在你每天的鼓舞下，我才产生了把这些知识带给全世界的想法，因为这样这个世界就会变成一个更美好的世界。我希望你能拥有尽可能多的知识，因为我在这个世界上最大的心愿，就是希望你拥有至臻完美的能力，就是希望你能成为最好的自己。对你，我投入了全部的爱。

感谢我所有的家人和朋友，你们给我的爱、支持、欢笑、关心，还有你们的饮食诀窍，让我心中的热情火焰熊熊燃烧，永不熄灭。

还有我非比寻常的感谢，
献给所有拿起这本书的女性朋友！

是我的父母亲给了我信心。我写这本书的部分原因就是，他们永远对我有信心。由于他们对我有信心，我对自己才有了信心。我想把这种信心传递给你，因为我永远不会忘记，我的父母曾经对我说，无论遇到怎样的挑战，我要做的就是尽自己的最大努力，而不是尽别人的最大努力。顺着这个思路，我从来不刻意和别人竞争——我所面临的挑战，并不是要胜过别人，因为我永远不可能成为别人，我只需要做我自己就好。无论别人能做到什么，都不需要我多操心。

正是这些给我巨大支持的话语，让我实现了人生中的一个又一个目标，因为：**无论何时何地，只要你尽力而为，就不存在失败**。可与此同时，他们也告诉我，如果我答应了要尽力而为，实际上却没有做到，那我就会看到这么做的后果。所以还是诚实地对待自己更好，因为你永远无法躲开自己，如果你对自己说谎，你一定会知道。所以你最好尽自己最大的努力，或者告诉你自己，下次你能做得更好；如果下次你有机会的话，一定会尽自己最大的努力。这就是我会写这本书的原因：我希望你能了解，你自己能做到多好。任何时候，如果你知道你正在努力做到最好，那么你就走上了成功之路。

我希望，无论何时，在你想尽自己最大的努力好好照顾自己那美妙的身体时，本书中所包含的这些知识和信息，能够成为对你有用的工具——感谢你让我和你分享这一切。

注释

(1) 这也同样适用于儿童：《儿童肥胖》，www.cdc.gov/healthyyouth/obesity/facts.htm，2013年7月29日查阅。

(2) 现在这一代美国儿童：S.杰伊·奥尔尚斯基等，《21世纪美国的预期人寿有可能下降》，《新英格兰医学杂志》，2005年3月27日，数字对象标示：10.1056/NEJMsr043743，2013年7月29日查阅。

(3) 《食物的简史：食物的时间轴》，www.foodtimeline.org，2013年7月29日查阅。

(4) 含有1000卡路里以上的沙拉：《20种比皇堡更糟糕的沙拉》，http://eatthis.menshealth.com/slideshow/print-list/186355，2013年7月29日查阅。

(5) 它们仍然非常关键：《维生素和矿物质》，www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/vitamins，2013年7月29日查阅。

(6) 关于全谷物的全部真相：珍妮·斯坦因，《全谷物的全部故事》，《洛杉矶时报》，2010年5月31日 http://articles.latimes.com/print/2010/may/31/health/la-he-whole-grains-20100531，2013年7月29日查阅。

(7) 一颗种子有好几个部分：谷物食品基金会，《全麦谷物》，《和谷物交朋友》，www.gowiththegrain.org/nutrition/whole-grains.php，2013年7月29日查阅。

(8) 100克纤维：罗伯特·H.卢斯蒂格，《大有机会：打败糖类、加工食品、肥胖和疾病》（纽约：休斯敦街出版社，2012）。

(9) 洗衣粉：玛丽·罗奇，《狼吞虎咽：消化道的探险之旅》（纽约：诺顿出版社，2013）。

(10) 10次以上：同上。

(11) 在你摄入蔗糖时：同上。

(12) 5磅……150磅：史蒂芬·盖伊内特，“到2606年，在美国人的饮食中糖的比例将占到100%”，《整体健康来自何方》，2012年2月18日，http://wholehealthsource.blogspot.com/2012/02/by-2606-us-diet-will-be-100-percent.html,2013年7月29日查阅。

(13) 150磅糖：《你吃了多少糖？你会惊呆的！》，www.dhhs.nh.gov/DPHS/nhp/adults/documents/sugar.pdf，2013年7月29日查阅。

(14) 糖是怎样做成的：罗伯特·L.沃尔克，《爱因斯坦告诉了他的厨师什么事：厨房中的科学》（纽约：诺顿出版社，2013）。

(15) 久坐不动：托马斯·叶茨等，《自我报告的坐位时间与慢性感染、抗胰岛素性及肥胖症的关联》，《美国预防医学杂志》，第42期（2012年1月）：1-7。

(16) 应当小心的各种糖的变体：《如何从食品标签中识别添加糖》，哈佛大学公共健康学院，www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/added-sugar-on-food-labels/#1，2013年7月29日查阅。

(17) 向着阳光生长：《蛋白质在辅助植物识别阳光过程中所起的作用》，Phys.org网站，http://phys.org/news/2011-10-protein-role.html，2013年7月29日查阅。

(18) 了解氨基酸：MedlinePlus网站，《氨基酸》，www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002222.htm，2013年7月29日查阅。

(19) 摄入多少蛋白质才够：根据大于19岁的女性的蛋白质推荐摄入量。

(20) 多元不饱和脂肪：《揭开脂肪的真相：脂肪的利与弊》，《哈佛医学院家庭健康指南》，www.health.harvard.edu/fhg/updates/Truth-about-fats.shtml，2013年7月29日查阅。

(21) 单一不饱和脂肪：梅奥诊所，《膳食油脂：了解你该选择哪种油脂》，www.mayoclinic.com/health/fat/NU00262，2013年7月29日查阅。

(22) 椰子油：皮纳·洛朱迪斯，《椰子油惊人的益处》，奥兹医生秀，www.doctoroz.com/videos/surprising-health-benefits-coconut-oil，2013年7月29日查阅。

(23) 代替一杯牛奶：劳拉·肖克，《那些让人吃惊的富含钙质的非奶类食物》，《赫芬顿邮报》，2012年4月25日，www.huffingtonpost.com/2012/04/25/calcium-food-sources_n_1451010.html#slide=903353，2013年7月29日查阅。

(24) 造骨物质：医学研究所，《钙、磷、镁、维生素D和氟化物的参考摄入量》，（华盛顿特区：国家学术出版社，2011）。

(25) 缺乏维生素D：《让生活更快乐的5点建议》，奥兹医生秀，www.doctoroz.com/videos/5-tips-healthier-life，2013年7月29日查阅。

(26) 叶酸：美国卫生和人类服务部，女性健康办公室，《叶酸简介》，http://womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/folic-acid.cfm，2013年7月29日查阅。

(27) 得到足够的维生素B_{12}：凯特·戈阿干，《用维生素B_{12}结束你的能量危机》，奥兹医生秀，http://www.doctoroz.com/article/end-your-energy-crisis-vitamin-b12，2013年7月29日查阅。

(28) 造血物质：医学研究院，《硫胺素、核黄素、烟酸、维生素B_6、叶酸、维生素B_{12}、泛酸、生物素、胆碱的参考摄入量》（华盛顿特区：国家学术出版社，1998）；医学研究院，《维生素A、维生素K、砷、硼、铬、铜、碘、铁、锰、钼、镍、硅、钒、锌的参考摄入量》（华盛顿特区：国家学术出版社，2001）。

(29) 抗氧化剂大军：医学研究院，《维生素C、维生素E、硒、类胡萝卜素的参考摄入量》（华盛顿特区：国家学术出版社，2000）；医学研究院，《维生素A、维生素K、砷、硼、铬、铜、碘、铁、锰、钼、镍、硅、钒、锌的参考摄入量》（华盛顿特区：国家学术出版社，2001）。

(30) 烟酸有帮助：《维生素B_3（烟酸）》，马里兰大学医学中心，http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/vitamin-b3-niacin，2013年7月29日查阅。

(31) 能量维生素：医学研究所，《硫胺素、核黄素、烟酸、维生素B_6、叶酸、维生素B_{12}、泛酸、生物素、胆碱的参考摄入量》（华盛顿特区：国家学术出版社，1998）。

(32) 水合电解质：医学研究院，《水、钾、钠、氯化物和硫酸盐的参考摄入量》（华盛顿特区：国家学术出版社，2005）。

(33) 吲哚：苏珊·C.提尔顿，《补充吲哚植物化学成分的益处和风险》，鲍林研究所，研究通讯，2006年春夏期，http://lpi.oregonstate.edu/ss06/indole.html，2013年7月30日查阅。

(34) 味觉盛宴：玛丽·罗奇，《狼吞虎咽：消化道的探险之旅》（纽约：诺顿出版社，2013）。

(35) 三磷酸腺苷：《细胞呼吸》，印第安纳大学-印第安纳波利斯普渡大学生物系，www.biology.iupui.edu/biocourses/N100/2k4ch7respirationnotes.html，2013年8月1日查阅。

(36) 放屁：玛丽·罗奇，《狼吞虎咽：消化道的探险之旅》（纽约：诺顿出版社，2013）。

(37) 细菌细胞：卡尔·齐默，《微生物如何捍卫并定义我们》，《纽约时报》，2010年7月12日，www.nytimes.com/2010/07/13/science/13micro.html?_r=2 &

pagewanted=all，2013年8月2日查阅。

(38) 这支殖民大军：内森·沃尔夫，《小小的世界》，《国家地理》，2013年1月，http://ngm.nationalgeographic.com/2013/01/125-microbes/wolfe-text，2013年8月2日查阅。

(39) 两岁半：安东尼奥·冈萨雷斯，《不同于健康成人的婴儿肠道微生物的集合》，科罗拉多大学波德分校，骑士实验室，www.youtube.com/watch?v=Pb272zsixSQ，2013年8月2日查阅。

(40) 有些细菌：莫兹·费尔南达等，《乳酸菌的生物技术》（新泽西，霍博肯：Wiley-Blackwell数字期刊，2010）。

(41) 喂盘尼西林的奶牛：《牛肉生产的过程：抗生素的使用》，南达科他州立大学兽医分部，www.sdstate.edu/vs/extension/beef-procedures-antibiotics.cfm，2013年7月29日查阅。

(42) 科学家们正在研究：和纽约大学人类微生物项目负责人马丁·布莱泽的交谈，2013年2月19日。

(43) 婴儿双歧杆菌：《肠易激综合征的补充剂：哪种能奏效？》，肠易激综合征健康中心，网路医生网站，www.webmd.com/ibs/features/supplements-for-ibs-what-works，2013年7月29日查阅。

(44) 梅特尼科夫：托马斯·J.蒙特维尔和卡尔·R.马修，《植物微生物入门》（华盛顿特区：美国微生物学会，2008）。

(45) 保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌：同上。

(46) 500亿个嗜酸乳杆菌和干酪乳杆菌：《益生菌常见问题解答》，Bio-KPlus公司www.biokplus.com/en-us/about-probiotics/probiotics-faq#19n3585，2013年7月29日查阅。

(47) 在工作中：蒂莫西·S.丘奇等，《美国与工作相关的体育活动50年来的变迁，及其和肥胖症的关系》，公共科学图书馆期刊，2011年5月25日，www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0019657#s1。

(48) 照料一个家庭：爱德华·阿切尔等，《45年来妇女时间分配和家务管理能量消耗的趋势》，www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0056620#ack，2012年7月30日查阅。

(49) 锻炼的益处：艾莉莎·谢弗，《能量高峰：锻炼不为人知的好处》，《健身》，www.fitnessmagazine.com/workout/motivation/get-started/power-surge-the-hidden-benefits-of-exercise，2013年8月2日查阅；格雷琴·雷诺兹，《适度：锻炼的最佳状态》，《纽约时报》，2012年6月6日，http://well.blogs.nytimes.com/2012/06/06/moderation-as-the-sweet-spot-for-exercise，2013年8月2日查阅。

(50) 肥胖和糖尿病：杰里·N.莫里斯等，《伦敦公交司机缺血性心脏病的发病率和预测》，《柳叶刀》288，第7463期（1966年9月10日）：553-59；弗兰克·B.胡等，《看电视及其他久坐不动的行为与女性罹患肥胖症和2型糖尿病的风险的相关性》，《美国医学协会杂志》289，第14期（2003年4月9日）：1785-92；弗兰克·B.胡等，《体育活动与看电视和男人罹患2型糖尿病的风险的相关性》，《内科学档案》161，第12期（2001年6月25日）：1542-48；大卫·W.邓斯坦、贝瑟妮·霍华德、吉纳维芙·N.希利和内维尔·欧文，《久坐不动——健康的隐患》，《糖尿病研究和临床实践》97，第3期（2012年9月）：368-76，2013。

(51) 增加罹患糖尿病的风险：大卫·W.邓斯坦等，《打破久坐不动的状态能减低餐后血糖和胰岛素的反应性》，《糖尿病护理》35，第5期（2012年5月）：976-83。

(52) 谁都挤得出十分钟：卡罗尔·尤金·加伯等，《为了促进和保持看似健康的成年人的心肺健康、肌肉和骨骼健康和神经运动健康所需的运动的质和量：运动处方指导》，美国运动医学会的观点，《体育锻炼中的医学与科学》43，第7期（2011年7月）1334-59。

(53) 在你进行体育训练、减重时：E.V.缅希科夫，《中等强度的运动和体重减轻引起的骨骼肌线粒体生物合成的特征》，《应用生理学杂志》103，第1期（2007年7月）21-27，www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17332268。

(54) 心肌细胞：查尔斯·R.莫里斯，《外科医生：一家顶级心脏病治疗中心中的生死存亡》（纽约：诺顿出版社，2007）。

(55) 一块块骨头：《人类的身体和心灵》，《BBC科学》，www.bbc.co.uk/science/humanbody，2013年8月2日查阅。

(56) 心肌：莫里斯，《外科医生》。

(57) 卵子也会随着时间流逝逐渐死亡：娜塔莉·安吉尔，《女人：私密的身体地理学》（纽约：船锚出版社，2000）。

(58) 女运动员三联征：奥蕾莉亚·娜缇芙等，《美国运动医学会对女运动员三联征的观点》，《体育锻炼中的医学与科学》39，第10期（2007年10月）：1867-82http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2007/10000/The_Female_Athlete_Triad.26.aspx，2013年8月23日查阅。

(59) 过敏、哮喘：《剖腹产有可能会提高儿童罹患过敏和哮喘的风险：一项研究》，《美国新闻和世界报道》，2013年2月25日，http://health.usnews.com/health-news/news/articles/2013/02/25/c-section-may-raise-childs-risk-of-allergies-asthma-study，2013年7月30日查阅。

(60) 儿童肥胖症：吉纳弗拉·皮特曼，《通过剖腹产手术出生的孩子与儿童肥胖症》，2013年5月24日，http://news.msn.com/science-technology/babies-born-via-c-sections-linked-to-child-obesity，2013年7月30日查阅。

(61) 疲惫的银行职员：山姆·艾什顿《银行职员倒在键盘上睡着，错误转账1.9亿欧元》，2013年6月4日，MSN金融板块，http://money.uk.msn.com/trending-blog/dozy-banker-sleeps-on-keyboard-transfers-%C2%A3190m，2013年7月30日查阅。

(62) 医学院学生的研究：小德威克·C.鲍德温和史蒂芬·R.多尔蒂，《住院医师培训中的睡眠剥夺和疲劳：对第一年和第二年住院医生的全国调查结果》，《睡眠》27，第2期（2004），www.journalsleep.org/ViewAbstract.aspx?pid=25943，2013年7月30日查阅。

(63) 睡眠：《我们为何要睡觉？》《健康的睡眠》，哈佛大学医学院，http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/why-do-we-sleep，2013年7月30日查阅。

(64) 这是你大脑对食物的反应：大卫·凯斯勒，《过度饮食的终结：控制美国人贪得无厌的食欲》（纽约：罗代尔出版社，2009）。

(65) 习惯回路：查尔斯·杜希格，《习惯的力量：我们为什么会这样生活，那样工作》（纽约：罗代尔出版社，2012）。

补充书单

你想了解更多吗？我也是。你也许会想阅读以下书籍：

娜塔莉·安吉尔：《女人：私密的身体地理学》（*Woman: An Intimate Geography*），纽约：霍顿·米福林·哈考特出版社，1999。

丹·安瑞利：《可预测的非理性：隐藏在决定背后的力量》（*Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*），纽约：哈珀永久出版社，2010。

罗伊·鲍曼斯特＆约翰·蒂儿尼：《意志力：重新发现人类最伟大的力量》（*Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*），纽约：企鹅出版社，2012。

波士顿妇女健康写作集体＆朱迪·诺斯吉安：《我们的身体，我们自己》（*Our Bodies Ourselves*），纽约：西蒙与舒斯特出版公司，2011。

查尔斯·杜希格：《习惯的力量：我们为什么会这样生活，那样工作》（*The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*），纽约：兰登书屋，2012。

莎莉·法隆＆玛丽·恩尼格：《营养的传统：挑战正统营养学的食谱》（*Nourishing Traditions: The Cookbook That Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*），印第安纳州华沙：新趋势出版社，1999。

丹尼尔·卡尼曼：《思考：快与慢》（*Thinking, Fast and Slow*），纽约：法特、斯特劳特和吉鲁出版社，2011。

大卫·凯斯勒：《过度饮食的终结：控制美国人贪得无厌的食欲》（*The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite*），纽约：罗代尔出版社，2009。

西尔维娅·洛夫格伦：《流行美食：七十年来的饮食风尚》（*Fashionable Food: Seven Decades of Food Fads*），芝加哥：芝加哥大学出版社，2005。

罗伯特·H.卢斯蒂格：《大有机会：打败糖类、加工食品、肥胖和疾病》（*Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease*），纽约：哈德逊街出版社，2012。

迈克尔·波伦：《杂食者的两难境地：一日四餐的自然史》（*The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*），纽约：企鹅出版社，2006。

玛丽·罗奇：《狼吞虎咽：消化道的探险之旅》（*Gulp: Adventures on the Alimentary Canal*），纽约：诺顿出版社，2013。

理查德·泰勒＆凯斯·R.桑斯坦：《轻推一把：改进有关健康、财富和幸福的决定》（*Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*），康涅狄格州纽黑文市：耶鲁大学出版社，2008。

罗伯特·L.沃尔克：《爱因斯坦告诉了他的厨师什么事：厨房中的科学》（*What Einstein Told His Cook:Kitchen Science Explained*），纽约：诺顿出版社，2008。

布莱恩·文森克：《食无止境：为什么我们吃的比想象的更多》（*Mindless Eating:Why We Eat More Than We Think*），纽约：班特姆出版社，2007，www.foodtimeline.org。

未读 Club

为读者提供有温度、有质量、有趣味的
泛阅读服务

专属社群 独家福利
精品共读 活动特权

手机扫码
加入未读 Club 会员计划


UNREAD
MOMSELF
妈妈的「战争」
一份新时代妈妈的成长报告
女性成长平台
Momself
五年沉淀之作
周轶君、粲然、渡渡鸟　诚挚推荐
给每一位妈妈的勇气与智慧之书
我是妈妈，我是我自己
独自承担家务 / 爱的榨取 / 无性婚姻 / 丧偶式育儿
产后抑郁 / 隔代养育 / 婆媳关系 /
家庭与事业的两难……
不定义，不代表，不绑架
让每一位妈妈自己说话
Momself 编著
北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

版权信息

妈妈的“战争”

作者：Momself

出品方：未读·思想家

出版社：北京联合出版公司

目录

序　当妈这么累，为什么还要当？
第一章　婚姻里的一地鸡毛
我永远爱你，只是没有意义了
甩掉“精神负荷”，拒绝“爱的榨取”
请勇敢说出对爱人的不满
婚姻稳固的终极秘密：把日子过成异地恋
“不想伺候”，也无可厚非
谈“丧偶式育儿”前，要先谈夫妻义务
婆媳关系这个难题，解法只有一种
第二章　母亲≠自我牺牲
关于无痛分娩，你需要知道的事
她们没有见到自己的孩子：四个“终止妊娠”的故事
我是个妈妈，但我也有想过的生活
做母亲我是认真的，做自己也是
妈妈的梦想也是梦想，也很重要
生完孩子，我的社交生活才算开始
当妈这件事，首先得自己爽！
第三章　好妈妈模板？没有的
一个全职妈妈“抛家弃子”的15天
我是不是一个好妈妈，只有我自己说了算
被误解的熊孩子的妈妈
老漂妈妈：一边心疼孩子，一边想要生活
“妈妈，不要吃掉我”

孩子的成长总有意外，父母要学的是如何放手
放飞自我，才是我最想要的母亲节礼物
第四章　母亲的方法论
孩子，我最想教你的是“爱自己”
妈妈发了脾气也不必内疚
妈妈不焦虑，孩子也会更快乐
“可不可以不鸡娃？”
“都是为了你”这句话，应该从家庭中消失
不被“内疚感”绑架
育儿这件事，理解比陪伴更重要
第五章　连妈都敢当，还怕啥
平衡家庭与事业？技巧是先平衡好自己内心的秩序
这个问题，你们会问男的吗？
产后抑郁：看见就是疗愈的开始
比生孩子更可怕的，是生完重返职场吗？
说出来你可能不信，其实当妈的员工更好用
当母亲很好，但女人也可以有其他选择

序
当妈这么累，为什么还要当？

生活从不尽如人意

2015年5月的一天，墨西哥。

桑德伯格在健身房的跑步机旁发现了因心律失常倒地的丈夫。他们当时到墨西哥给朋友过生日，为了这难得的二人世界，桑德伯格还期待了好几天。但她万万不曾想到，这会是她此生跟丈夫的最后一次旅行。她曾以为这个“永远理解自己，坚定地支持自己，全然深爱自己”的男人，会陪自己度过余生，然而，她的余生却是以另外一种方式开始的。那一年，她46岁，他们的婚姻走到了第11年。而他们的两个孩子，都还在读小学。

桑德伯格是“脸书”的首席运营官，她的《向前一步》一书至今仍是备受推崇的女性成长读物。她鼓励万千女性在谈判桌前要往前坐，还曾连续数年蝉联《福布斯》科技行业全球最具影响力女性第一名。

但在这一天，她失去了所有的信念，她甚至觉得自己跟孩子们这辈子再也不会有真正的快乐。在公墓，两个孩子一下车就哭倒在地，路都走不了。桑德伯格躺在草地上，紧紧抱着他们，哭成一团。

之后很长一段时间，桑德伯格每晚都是哭着入睡，等第二天早上醒来，又会经历同样的情绪。她不相信没有戴夫自己还可以生活下去，而在内心深处，她最大的恐惧是孩子们会就此永远地失去快乐。

我们都不曾真的准备好迎接任何一种生活，而是砰的一声，迎面撞上。

2017年的一天，广东汕头。

丽子的丈夫回家后忽然对她说：“我们可能要破产了，公司所有员工都走了，老曾拿走了仅剩的15万元，仓库积压的货出不掉，我们拖欠了几十万元的生产费，他们还说要把我告上法院。你跟孩子还是先回老家避避风头吧。”丽子当时端着一碗刚做好的热汤，整个人有如遭到晴天霹雳般怔在那里，直至汤烫到了手指才回过神来。

这是丈夫三年来第一次跟她谈生意上的事情。丽子大学毕业后做过三年记者，但为了家庭和孩子，她辞职做了全职妈妈。接下来两年里，她周旋于生意、家庭、孩子各种关系中，用她自己的话说：“随着时间的累积，我感觉自己的人生完全失控了。孩子的吵闹声，与老公悬殊的家庭地位，都让我觉得自己随时可能会抑郁。”然而，就在这个时候，丈夫的公司却要破产了。

你以为已经坠入谷底，想不到命运才不会轻易向你交底。

1997年，美国芝加哥。

米歇尔·奥巴马从未想过自己有一天会成为美国第一夫人。那时的她一心只想要个孩子，她与丈夫做过各种努力与尝试，但都以失败告终。第一次怀孕后，她没过几个星期就流产了。她与丈夫去看过不孕不育的医生，为了配合排卵期各种“赶场”，她还要连续几周每天给自己注射抑制排卵的药物，再注射刺激排卵的药物——与此同时，奥巴马刚刚进入政界，忙得不可开交。

对于工作一直很出色，并且坚持两性“平等”的米歇尔来说，这很不公平。她在自传《成为》里如此回忆道：

……我只是感到了作为女性的巨大负担。不管怎么说，他走了，而我留在这里，担负着责任。我已经感觉到，我做出的牺牲要比他多。在未来的几周，他可以正常上班，而我却要每天做超声检查监测排卵情况。他不需要抽血，也不需要取消任何会议去做宫颈检查。虽然我的丈夫对我呵护备至，在这件事上也尽他所能全力以赴，他读了所有关于试管婴儿的资料，整晚地跟我讨论这个问题，但是他唯一真正需要做的就是到医生的办公室去提供一些精子。之后如果他愿意，还可以去喝杯马天尼酒。这些都不是他的错，但确实不公平。对于任何一直抱持平等原则的女人来说，这可能都有点令人困惑。那个要改变所有计划、暂时搁置激情和事业以实现我们这一梦想的人，是我而不是他。

生活总是有各种面目，有时超出期待，有时又让人大跌眼镜。我们兴冲冲地闯入婚姻，期待成为妈妈之时，每个人都会兴高采烈地向你祝福，可不会有人告诉你，你接下来将会遇到这么多挑战，而有时候，这些挑战甚至足以把你压垮。

不过有趣的是，故事常常并不按照我们的预设发展。

成为妈妈，意味着什么

这个时代很特别，不再一味鼓吹“为母则刚”与“母爱的伟大”，而是更多时候让生育和成为妈妈变成了可以讨论的问题。所有的社交媒体都在告诉我们成为妈妈会给女性带来怎样的挑战：肚皮上布满妊娠纹，生产时痛到昏厥，产后抑郁过程中需要独自面对无法表达的孤

独，成为妈妈之后疲于应对事业与家庭的两难，还有媒体一直在渲染的丧偶式育儿以及教育压力。

年轻的同事们常常问我，那为什么还要生孩子呢？这真是一个好问题。我一直对自己年轻时看过的《廊桥遗梦》印象深刻。梅丽尔·斯特里普饰演的家庭主妇在面对情人一同离开的邀请时，悲伤地说道："你不明白，没有人能明白，当一个女人选择结婚生子，一方面意味着她生命的开始，但另一方面，也意味着她生命的结束。"哪怕在平时，她也只有等孩子和丈夫不在家时，才可以欢快地选择自己喜欢的歌曲，光着脚在室外吹风，而孩子们"几乎跟她没什么交流"。大概是斯特里普演得太好了，我当时被"结束"给结结实实地吓到了。

后来随着我成为妈妈，身边很多朋友成为妈妈，我才渐渐发现，这个世界上的每一个角落，无数的女性正经历着人生角色的变化，但关键词不是"结束"，而是"开始"。我看到的是，成为妈妈激发了我们生命惊人的潜能，尤其在面临挑战时。

确认丈夫去世后，桑德伯格的第一个电话打给了一个13岁丧母的朋友。她在电话里歇斯底里地尖叫："告诉我，我的孩子不会有事！告诉我，他们会没事的！"正是妈妈这个身份，让她在最绝望的时候，因为还有所牵挂，才拼命抓住了最后的救命稻草。

2017年9月，桑德伯格的第二本书《另一种选择》中文版问世。她在书里告诉我们，尽管至亲离世的痛苦不可避免，但作为妈妈，她必须帮助自己和孩子们尽快从这种痛苦中走出来。

停止自责之后，她忽然发现，不是每件事情都很糟糕，至少孩子们可以整夜熟睡了。

她开始允许自己在孩子面前表达悲伤。有一天，他们要去参加一个重要的晚宴，儿子拉着她的手说："妈妈，即使你还是很难过也没关系，每个人都知道我们家经历了什么。"

随后，她开始用写作排解忧伤，同时还要求自己每天都写下"最好的三件事"。她发现，并不是一切都很糟糕，除了孩子们可以整夜熟睡，女儿还在聚会上笑了很久。她不断学习，关注周围有同样境遇的人们，并力所能及地支持和帮助他们："你想让别人怎么对你，就要怎么样对别人。"

这个过程像是一次又一次的正向循环，让她感觉到自己的力量在恢复。她开始接受这一事实：哪怕失去丈夫，她也值得拥有快乐。他们一家三口发明了一种家庭内部的加油助威游戏——三个人挽着手臂，大声喊"我们很坚强"。

直到有一天，戴夫的妹妹告诉她："你知道吗，孩子们说他们感觉好多了，因为妈妈不再一个劲儿地哭了。"桑德伯格在书里写道："在这个过程中，我发现了自己拥有从不知道的能力。"

我也有过这样的瞬间，我甚至常常觉得，成为妈妈所收获的，要远比我所付出的多。我是一个创业妈妈，这意味着我在过去五年里孕育了两件全新的东西：公司和孩子。

好多朋友都向我投来同情的目光："你何苦呢？忙成这样，压力那么大。"但只有少数我最亲密的朋友才知道，我比以前更强大了，在很多挫折面前也复原得更快。有一天，因为决策失误，我跟合作方发生了争执，加上各方面受的委屈，我躲到洗手间失声痛哭。还没哭两

下，小朋友忽然敲了敲门，好奇地问道：“妈妈你在干吗？我们去吃酸奶啊，奇亚籽味道的，超好吃啊！”

我瞬间停止哭泣，清了清嗓子，说：“马上来啊！”然后洗把脸，走出洗手间。小朋友贪婪地舔着酸奶盖，嘴唇边缘好像长了一圈白胡子：“好好吃啊，妈妈。你尝尝。”一瓶酸奶过后，我已经可以重新去梳理合作要点了。那小小孩童的生命力，大过你的想象，这种力量甚至能把你从成人世界的焦灼中迅速地拉出来。我看到的是，成为妈妈让我们体验到了生命的完整性。它是一次神奇的旅程。

因为感到“不公平”，大约有八周时间，米歇尔都心怀怨恨，直至有一天，她突然改变了这种想法。她当时听到了一个声音，然后所有的怨恨都消失了。那是超声波捕捉到的一个嗖嗖的水样的声音，从她体内某个地方传出来。忽然，她对整件事情的感受都开始改变了。

我身体里藏着一个秘密，那是我的特权，是身为女性的礼物。我怀揣着它带来的希望，感觉充满活力。那种感觉贯穿了我整个孕期，虽然前三个月的疲劳耗尽了我的精力，我的工作仍然很忙……但是当时我的内在发生了变化，一个小宝宝在成长，是一个小女孩……我们看不到她，但她就在那儿，秋去冬来，然后又是春天，她越长越大，越来越活跃。我之前的感觉——对贝拉克超脱于整个过程的嫉妒，完全翻转了。他是局外人，而我在体验整个过程。我是这个过程的一部分，跟这个小小的迅速成长的小生命不可分割，她就在我的肚子里伸胳膊踢腿。我不再是一个人，不再感到孤独。（《成为》）

我后来才知道，女人在生孩子时会分泌一种名为催产素的物质，帮助母亲和孩子之间建立起一种亲密无间的情感联结。这种天然的生理学反应让我们对自己的孩子有着不可替代的爱。

跟另外一个生命全然合而为一，这正是生命本身最神奇的地方。这也是一个妈妈所能收获的最好的礼物。我看到，成为妈妈给了我们力量，让我们变成更好的自己。

在丈夫的公司濒临破产时，丽子把自己关在家里，她不想与外界接触，觉得自己站在悬崖边缘。垮掉还是撑住？前进还是后退？又或者，已经无路可退？

她唯一无法视而不见的是两个孩子，他们需要妈妈，吃饭和睡觉都需要有人陪。他们还太小，不清楚家里发生了什么。他们仍然哭，仍然笑，多吃一口少吃一口，都阻挡不了他们每一天的生长。看着孩子，她有时候会恍惚，事情也许并没有那么糟？不是吗，你看，他们因为一颗糖就能咯咯大笑。他们天真无邪地看着你，好像全世界只有一件事，那就是：我能吃一个冰激凌吗？一旦得到许可，便满足得连自己都变成了香草味的冰激凌。他们巨大的生命力，深深地包裹着你。

一个月后，丽子走出房门，跟所有人说：不要关掉公司，我有办法。她说服婆婆来帮忙照看孩子，说服丈夫改变经营方向。公司已经人去楼空，债主半夜带人上门逼债，丽子鼓起勇气，冲在前面跟债主谈合作，最忙的时候，一天要飞到两个城市见客户。订单越来越多，债务也终于还清。她成了公司的法人。丈夫心甘情愿退居幕后做设计。有一天丈夫对她说，娶到你啊，是我这辈子最大的福气。

2011年，米歇尔有了第二个女儿。不久之后，她遇到了一份很适合自己的工作。丈夫奥巴马的事业似乎顺风顺水，日程排得很满，小女儿还在吃母乳，三岁的大女儿在上幼儿园，家里方方面面的事情都落到了她身上。但她很喜欢那份工作，不只是因为薪水可观，能更好

地负担家庭开支，还因为那份工作能保证她有足够多的时间陪伴女儿。于是，她带着三个月大的女儿去参加了面试——她一边晃着坐在腿上的孩子，一边自如地应对各种面试问题——这是职场妈妈特有的能力。

她如愿以偿得到了工作，并且表现很好。因为她每天五点钟起床，在其他人起床前就已经完成了大半的工作。

但挑战并没有就此停住，他们跟每一对夫妻一样，婚姻也出现了问题。丈夫奥巴马工作繁重，米歇尔感受不到支持，特别是当她自己有一份全职工作，而且还要费心照顾两个孩子时。因此，他们选择了婚姻咨询。随后她渐渐意识到，她有办法让自己更开心。

我发现，我一直在给自己最消极的部分火上浇油，觉得一切都不公平，然后像一个哈佛大学培养的律师一样，千方百计地搜寻证据来支持这一假想。我开始尝试新的假想：也许我可以比以往做更多事情，让自己开心起来。我忙于责怪贝拉克把健身这一项加进他的日程表里，而根本没想我如何定时健身。我耗费了太多精力，为他能否赶回家吃晚饭而烦恼，结果不管他在与不在，晚饭本身已经不再有趣。这是我的支点，我自我救赎的时刻……首先，我下决心让自己的身体变得更健康……在吃饭回家这个难题上，我制定了更适合我和女儿们的新规矩。我们定下时间表，然后严格遵守。每天晚饭时间是下午六点半，洗澡是在七点，接着是读书、拥抱，最后在八点整熄灯。这个作息是雷打不动的，这就把责任放在了贝拉克身上，他要么赶得上，要么赶不上。对我来说，这比推迟晚饭时间或者让女儿们一边打瞌睡一边等着和爸爸拥抱要合情合理得多。……我希望她们长大后内心强大、关注自己的需求、不容忍任何形式的老派的男权政治……（《成为》）

这是成为妈妈之后，我们在不断平衡各种关系、平衡外界和自我的过程中所获得的能力。

一切才刚刚开始，敬请关注

妈妈这个身份，是世界上最古老也最新颖、最单纯也最复杂的角色。我们一方面深受传统母亲形象的影响，内心充满爱与期待；另一方面，在新的时代和竞争中，很多传统的方式被打碎，“母亲”也亟须被重新定义。

近三年来，我跟我的团队一直在围绕“妈妈”这一身份做各种调研。我渐渐发现，“妈妈”早已不是一种个人身份，也不再局限于我们传统意义上的种族延续、养育陪伴、为母则刚、一切为了孩子。

不知不觉中，“妈妈”成了一个“社会符号”，意味着自我觉醒、平衡和掌控、协调资源、统筹分工，甚至是一种综合能力的体现——毕竟，孩子的发展无疑能从一个侧面映衬母亲的社会地位和认知水平。

在当代中国，我们面对的经济环境、教育竞争、社会福利、女性劳动者的比例都有鲜明的中国特色，这使“妈妈”这个身份比任何时候都更值得关注。我希望每一个已经成为妈妈的你和我都能享受这个身份，对自己满意：“我不是一个糟糕的妈妈，我是一个很棒的妈妈，只是偶然哪一天会过得很糟糕罢了。”我希望每个个体的声音都有存在的理由，而不是只遵循所谓“定式”：“这就是我当妈妈的方式，而我才是孩子的妈妈。”我希望我们关注的是真实而不只是正确：“我们没有因为成为妈妈而丢失自己，而是找到了自己。”

毕竟，人终其一生都在不断地寻找自我，而成为妈妈，注定会让这个过程更加丰富。

崔璀

第一章
婚姻里的一地鸡毛

我永远爱你，只是没有意义了

前两天跟一个朋友聊到《泰坦尼克号》，朋友说，幸好最后杰克死了，没跟露丝去美国。问她为什么，回答是，即使死亡没能将这对爱人分开，他们的婚姻仍然可能变成这个样子：

“你跟你父亲真像。”

“你跟你母亲才完全一样，她的缺点你身上都有！”

“一想到和你上床，我就想剥掉自己的皮！”

“我每天醒来都希望你死了！我真希望你生病，然后被车撞死！”

这个可怕的吵架片段，来自电影《婚姻故事》。2020年在国内甫一上映，该片就直冲当周豆瓣口碑榜第一，截至目前已有超过25万人为电影打分。因为对婚姻的探讨常常一针见血，电影《婚姻故事》被很多人称为“婚姻劝退指南”。但对我来说正相反，这部电影让我觉得，结婚似乎也没那么糟糕。

人到底为什么结婚？婚姻中的两个人该如何相处？是什么维系着婚姻，又是什么导致它的破裂？《婚姻故事》中没有任何戏剧性的情节，几乎都是纪录片式的对话，但就是这样一部电影，却引发了无数人对这些问题的共鸣与思考。

1

“每一例相爱，都是希望压倒理智的伟大胜利。”这话不是我说的，是王尔德。

《婚姻故事》的主角是一对标准的美国中产阶级夫妇。斯嘉丽·约翰逊饰演的妻子妮可，是出生在洛杉矶演艺世家的演员；亚当·德赖弗饰演的查理则是新锐戏剧导演。

查理爱上妮可，是因为她会耐心听人说话；能应付各种棘手的婚姻问题；舞跳得很好，热情，充满感染力；就连开酸黄瓜罐头的有力手臂看上去都非常性感（而他怎么费劲也打不开）。

妮可爱上查理，是因为他做事快而有条理；会做饭，也懂得如何穿衣打扮；看电视的时候很容易哭，会因为看书错过地铁；很清楚自己想要什么，从不受他人影响（而她经常感到挫败）。

他们身上有对方最渴望得到也最缺乏的品质。看到这里，你会跟男女主角一样，觉得他俩性格互补，堪称绝配。但下一秒，镜头一转，原来结婚十年、儿子都已经八岁的两个人，正坐在婚姻调解室里协议分居离婚。十几分钟过后，一个“模范夫妻”的完美范本就被撕了个粉碎。

英国作家阿兰·德波顿曾在《爱的进化论》一书里说过：“般配是爱情的成就，而不是前提。”我们总以为互补的人适合一起变老，其实不是。这世上从来就没有完全般配的两个人，只要相处的时间足够长，我们就会发现对方身上的种种问题。有些问题甚至严重到让你羞于承认自己当初曾被这样的人吸引。

到底是什么让曾经深爱的两个人，走到了现在这一步?

2

离婚是妮可提出的。查理甚至搞不懂为什么，他觉得妮可是在无理取闹。因为自己的出轨吗? 或者是他们的婚姻已经变成了无性婚姻? 是的，妮可确实曾经拒绝跟查理上床，而查理后来也出轨了剧团的同事，这些当然都很要紧，但并不是决定性的。正因为查理到最后都不明白妮可到底为什么要跟他离婚，所以她更加非离不可。

婚姻生活的维持，靠的往往是两个人的迁就和妥协：我们根据对方的喜好，不断调整自己，避免冲突。妮可本来不爱整洁，但为了丈夫，她愿意去收拾。妮可原本喜欢明亮的空间，但因为丈夫节能意识很强，她学会了关上不必要的灯。妮可本可以在洛杉矶当自己的明星，但为丈夫放弃了一切，孤身跑到纽约跟他一起做戏剧。但问题是，为什么自始至终只有妮可一个人在妥协?

婚姻是相互的妥协，而不是单向的牺牲。

开始总是很美好。查理是导演，妮可是他的最佳女主角。两人很有默契，一起创作出了很棒的作品。但随着剧团越发受到追捧，她却显得越来越不重要了，因为来看戏的人无不是冲着查理的名气而来。

要知道，妮可也有自己的追求。她也想当导演，但查理每次都说“下次吧”，结果从来没有下一次；妮可过去几年不断跟查理商量，希望他能和自己一起回洛杉矶待上一年，但查理总是敷衍她“会的，会的”，直到最后，她为了迁就查理一直都没有离开过纽约。

而在生完孩子后，妮可不仅要配合查理的工作，还要更多地承担起“贤妻良母”的职责。妮可说，她感到自己“内心有一部分已经死了，了无生气”。她意识到自己的婚姻生活与当初的设想完全不同，她现在甚至活成了查理的附属品。

妮可律师的一番话，一针见血地指出了婚姻根本就是男权文化的产物。

为什么社会总以不同且更高的标准要求母亲？因为圣母玛利亚被认为是完美无缺的，她生耶稣的时候甚至还是处女，而耶稣的父亲一直在天堂，根本没有露面，他甚至都没碰过她！

因为这段发言无比硬核，《婚姻故事》被很多人解读成一部女权片，但我还是更愿意把它看成一部有关亲密关系的电影。查理把妻子的牺牲当成了婚姻中的理所当然。这不是他一个人的错，而是整个婚姻文化的症结。他们的故事向我们展示了一段亲密关系逐渐恶化的过程：那些我们说了99次都不被重视的事情，谁都不会再想说第100次了。

从来就没有突然的离婚，失望攒够了，自然会有人离开。

3

有人说，刑事律师会看到坏人最好的一面，而离婚律师会看到好人最坏的一面。随着律师的介入，围绕财产与抚养权的争夺，妮可和查理这场原本罗曼蒂克式的婚姻彻底变成了一场利益之争。

在女方律师口中，查理变成了一个自私野蛮、擅长出轨的渣男；而在男方律师口中，妮可则是一个酒鬼母亲，一个利用丈夫改变生活

的三流演员。

爱是一种能力，而不只是一腔热忱。就像那封妮可在调解室里不愿意读的信。信里写道：“我会永远爱你，只是没有意义了。”失去意义的婚姻，终会变成外人口中的利益、交易，即便当事人并不想闹到这一步，甚至还爱着对方。

看到查理因为忙于工作和准备离婚连理发都顾不上时，妮可还会亲自为他修剪头发；查理不知道点什么外卖时，妮可比他自己更熟知他的口味；查理因为一些事情气到愤怒地诅咒妮可，随后又因为意识到自己的失控跪地痛哭时，妮可没有反击，反而看到了他的脆弱，走过去温柔地安慰他。甚至到最后，两人已经离婚，但妮可看到查理的鞋带开了，还是会下意识地蹲下来给他系……这都是他们十多年婚姻生活积攒下来的情感。

婚姻是种世俗的制度，是人类社会发展的产物，却也是独属于两个人的生命体验。它会激发出我们每个人最糟糕的样子，也能让我们认识到自己内心最深的渴望，与另一个人紧密地联系在一起——这是一般的恋爱所没有的东西，或许像我这样崇尚不婚的人，终其一生都无法体会。

所以，我甚至有些羡慕《婚姻故事》中的这对夫妻。当然，羡慕归羡慕，最后用一句萧伯纳的话结尾：想结婚的就去结婚，想单身的就维持单身，反正到最后你们都要后悔。

（作者：微微）

甩掉“精神负荷”，拒绝“爱的榨取”

1

综艺节目《做家务的男人》热播，一度让袁弘圈粉无数。很多观众怒赞：“这是什么绝世好男人？张歆艺上辈子一定是拯救了银河系！这得是多少女人的憧憬！”

节目里，袁弘早上六点就已经起床，包揽了做早餐、带娃等大量家务。袁弘的表现惹得朱丹等嘉宾羡慕不已，她们无不感叹自己家里从来没有过这样的景象。

有人可能以为这只是一场“真人秀”。不过李诞当时说了一句：“他们家东西在哪儿，袁弘都知道。”就是这样一句话，打消了大家对这种“秀”的质疑。而袁弘光是这一点，估计就能打败我国80％的男性，所以袁弘真的是个好老公、好爸爸。

但就像张歆艺所说，这难道不该是一个正常男人的标配吗？袁弘被盛赞，恰恰说明了我国大多数家庭的现状：男性在家务上做得太少了。袁弘因此圈粉，根本就是“同行”衬托得好。

事实上，这档节目一开始就公布了一组数据：中国女性的就业率排名世界第一；中国男性的做家务时间排名世界倒数第四；中国女性平均做家务的时间比男性多81分钟；家务琐事可能成为中国夫妻离婚的第一大原因。

为什么我们很容易因为家务琐事跟另一半吵架？比如出门，出门前这段时间简直是吵架高发期。很多妻子都有过困惑，为什么自己出

门前经常会让老公等？其实是因为我们每次出门前都太忙乱了。除了自己的妆容，我们还需要考虑：孩子搭配什么衣服；老公的皮带放哪儿了；要不要带点零食，以防孩子出门后肚子饿；家里哪几个垃圾桶满了要扔掉；哪些给亲戚的礼物今天要送出去；门窗有没有关好；猫粮、狗狼有没有换好……我们的脑海里有一百零八件需要妥善安排的事情，做家务不只是体力上的买菜、做饭、洗衣服，这种精神上的筹划，其实也是家务的一种。

可是对于男人来说，他们出门前需要做的就只是洗脸、穿衣服，然后站在门口抱怨你太慢了。他们以为家里的地板永远是干净的，饭菜永远都是香的，衣服永远都会自己洗干净并码放整齐。要是找不到什么东西了，只需大喊一声“老婆”。

2

为什么在一个家庭里最焦虑的往往是女性？因为我们总是承担着家庭生活的“精神负荷”。法国漫画家爱玛（Emma）有一组名叫“家务中的性别战争”的漫画，曾一度在网上火爆，单在微博上就被转发了超过23万次。漫画中有这样一幕场景：我有一次去朋友家做客，朋友的妻子一边忙着做饭，一边忙着喂孩子，还不忘招呼我先坐一会儿聊聊天。但在照顾孩子的时候，锅里煮的东西溢出来流到了地上。她一阵手忙脚乱，而她那位拿着啤酒还在跟我们聊天的老公却抱怨道：“看这一团糟，你都干了什么？”妻子筋疲力尽，于是反驳道：“我干了什么？我干了所有的活儿！”但老公反而说道：“那你早说啊！我本来会帮忙的。”

事实上，这是很多家庭中经常出现的情况。很多女性朋友都对这组漫画深有感触，甚至还有看哭的，因为从来没有一个人能把她们的

家庭生活这么细致地描绘出来。在此之前，她们还以为家庭生活中出现的问题全都是自己的错。

同时，她们还被动承担了更多的责任：去超市的时候要买棉签；孩子长高了要买新衣服；要按时给保姆结工资；记得孩子打第二针疫苗的时间；全家人的保险要按时续费……

而男人们呢？他们或者会开洗衣机却不会晾衣服，或者等他想到要换床单时，床单早就硬得能立起来了，或者从来不知道怎么给宝宝弄辅食，或者从来不记得自己的衣服放在哪儿……

漫画中，爱玛提出了“精神负荷”的概念。这一概念是说，家庭里的女性成员往往还扮演着“家事经理”的角色，她们不仅要干体力活儿，还要操心所有人的日程安排。而光是“育儿”这一项，就足以花掉女性平时下班后乃至整个周末的时间——辅导孩子功课、陪孩子上补习班、接待老师家访、参加学校的运动会以及家长会……甚至还要“哄睡”。

但这些都不是问题，真正的问题在于，女性在家务上的付出并没有得到社会应有的肯定。

3

想必很多女性都有过这样的困惑：在家政市场上，一个小时工的月薪从3000元到5000元不等，育婴师的月薪从6000元到8000元不等，而月嫂的工资更是12000元起步，但为什么一个兼顾做饭、洗衣服、打扫卫生乃至于生养孩子的全职主妇，却不如一个月薪几千元的男人？

一开始我也不理解。张歆艺在节目里问过袁弘，因为生孩子自己事业没了，假如以后都不工作，“你会不会不尊重我”？她用了“尊重”。如果说做家务是一项工作，那么家庭主妇面对的最大挑战，其实是“没有薪水”。没有薪水就意味着要在经济上依赖老公——这必然会影响女性在家庭里的地位，甚至要面对一些难堪的处境，比如向老公“要钱”。

韩剧《天空之城》里的女主角韩瑞真是高学历，后来辞了职当全职太太。别人都以为她是光鲜靓丽的少奶奶，但因为没有实际收入，她甚至给孩子开个派对也要被老公质问花了多少钱。

可事实上，这根本就应该是主妇家庭劳动所得的一部分啊！难道就因为老公是主妇的唯一“雇主”，主妇的人生便只能依靠他来评价吗？更不用说家庭主妇唯一的回报就是他的爱。“爱”啊，多么主观的东西！如果今天丈夫的爱淡了，或者变心了，那么主妇难免要面临更绝望的境地：一旦不得不离婚，因为处在经济劣势，家庭主妇可能连请律师的钱都没有！

一旦成为家庭主妇，除了主妇本身的生活没有保障，夸张一点说，就连你“小孩的未来”都难以保障。知乎上有个热门话题，叫作“你们身边的全职太太朋友，现在过得怎么样？”其中有条回复可谓揭示了全职太太的真实处境：把自己的未来寄托在另外一个人的“良心”上——这就是“全职太太”。

她们的家庭劳动不被家庭和社会保障，当然没办法安心。

4

有人可能会说，妻子无偿做家务，丈夫把工资交给妻子保管，这就是爱。而《做家务的男人》里提到最多的一句话，也是“做家务不计较得失，是表现爱的一种方式”。爱当然可以是女人做家务的美好初衷，但不该成为一个已婚女性被无情榨取的理由。

有一部一度很火的日剧《逃避虽然可耻但有用》。新垣结衣饰演的女主角试图和男主角建立一种“契约婚姻”，以雇员的身份为丈夫做家务、拿薪酬。但当男主最终向她求婚，并以此为由，想取消付给她的工资时，她表示出了强烈的抗议：“这是爱的榨取！”

真正爱你的人不会只是在口头上赞美你有多么“伟大、辛苦”，实际上却将你置于劣势地位，不仅让你失去经济和社会保障，甚至连对你最基本的认可也要剥夺——这不是爱，是剥削。

我们很多时候需要的只是自己的丈夫也能像袁弘一样，在日常生活中替我们分担家务罢了。我们希望他们能肩负起更多的家庭责任，哪怕只是有空时帮妻子洗一只碗。也或者有可能的话，坚定行使自己的产假权利，在孩子出生后的一个月里花更多的时间陪伴家人。

而所有的女性也应该意识到，我们不过也是有血有肉需要吃喝拉撒的普通人，不需要满足别人“伟大”的期待。我们现在承担的那些“精神负荷”，其实大可不必。

就像爱玛所说，我们需要适时地“为自己松松绑”。即便这可能意味着对满地杂物多一点容忍；出门前轻松点，就算没有准备齐全，也不用懊恼内疚；用“没你不行”，代替“要你何用”……

当然，这么做还有助于让我们的孩子远离刻板的女性形象，为他们创造一个更公平的未来。毕竟，我们已经受够了无私奉献。

（作者：微微）

请勇敢说出对爱人的不满

1

在之前火爆的日剧《四重奏》里，卷真纪的丈夫卷干生和同事正在餐馆吃晚餐，提起对妻子的感情时，他说了这样一句话："我还爱她，但是不喜欢她了。"

卷真纪不小心听到了这句话，与此同时，她还得知了另一个真相：丈夫很讨厌炸鸡搭配柠檬汁一起吃。可她不明白，明明自己做的炸鸡挤了柠檬汁以后，丈夫每次都吃得欢天喜地啊。

后来，她的丈夫离家出走了。有些事也许早有预兆，只是还未发生时，我们因为害怕面对常常选择了逃避真相。我们以为闭上眼，危机就不存在。

干生曾对真纪说："新开了咖啡馆，我们一起散步过去吧。"真纪回答："啊，今天有点儿冷，家里有速溶咖啡，我还是回家给你泡一杯吧。"干生先是失望，继而陷入慌乱中："那我去书店看看。"独自回到家的真纪一边开心地叠衣服，一边看电视。而丈夫与她分开后兀自走了很远的路，先是买了咖啡，然后在两人曾经一起看风筝的操场坐下来，感叹道："原来她也是个普通人。"

干生想起以前谈恋爱的时候，那个时候真纪很特别，甚至有点儿神秘，但这样的真纪早就消失了。而那个曾经"有气质懂音乐"的女人，现在会把自己送的诗集随手扔在一旁，甚至当作锅垫。两人一起看自己最喜欢的影片时，对方甚至能在中途就睡着了。

有一天，他终于鼓足勇气问妻子：“你怎么不拉小提琴了？”“我决定放弃小提琴了。”“做你喜欢做的事情啊。”“我现在就在做我喜欢的事情啊。”那个时候，真纪正一边回答，一边把手指伸进肉馅里搅拌，黏糊糊的肉馅在指缝里滚来滚去。干生终于没有继续问下去。他转过身，听到妻子说：“我现在很幸福。”干生满脸都写着“然而，我不幸福啊”，可是他没有说。

他没有说，住手！我最讨厌吃有柠檬汁的炸鸡！他没有说，我想要的是有人一起散步聊天，去很远的地方买咖啡的日子。他没有说，我送你的诗集，你怎么可以当成锅垫？他没有说，我想要一个永远的恋人，而不是一个每天只会跟我聊电视里无聊新闻的家庭主妇。直到最后，他说的也不过是一句：“我还爱她，但是不喜欢她了。”

电影《一天》里，安妮·海瑟薇饰演的女主角也是哭着对喜欢了很多年的男主说：“我爱你，可是我已经不喜欢你了。”

这句话听上去似乎充满深情和不得已，可在我看来，说这种话本身就是一种十分自私与丑恶的行为。对于听到这句话的人，它是一种残忍的告知，说话者甚至没有给对方留一点儿余地。

感情是两个人的事，纵然出现问题，你选择一个人默默承受，好像是“我不说，我忍耐，我坚强，我心大”，其实你已经假定“说了也没用，对方也没办法，对我们的关系不好，还不如我一个人消化”。

醒醒吧，这分明就是你的自以为是。你一个人，凭什么替两个人做决定。再说，视而不见便是最好的选择吗？这种行为不但自私，甚至也称不上理智。

《四重奏》里的干生从来不会表达自己的不满，硬生生吃下挤了柠檬汁的炸鸡，满心失望却欢喜地对妻子说："这是世界上最好吃的东西。"那一脸满足，是妻子真纪最大的幸福。可惜，这一切都是假的。可他为什么不说呢？归根结底是因他不敢面对自己。自己当初一心想找一个"懂乐器又有气质的完美恋人"，一旦发现没找对，就马上陷入慌乱。"我找了一个不适合我的爱人""我看走眼了""我要尽力忍耐""不行了，没办法了，我受不了了"。到这时候，还在说"我"，丝毫没有意识到对方也有知情权，简直自大又懦弱。

妻子真纪也一样，明明意识到跟丈夫的关系出现了问题，却拼命地东拉西扯电视中的各种趣闻来活跃气氛，最终也只是"帮助"丈夫认定了一个事实："她真是无趣的女人啊，说来说去都是电视里的东西。"

两个人都在按照自己的幻想推进这段关系，殊不知早已南辕北辙，甚至谁都没有问过一句："这不是我想要的，你呢？是不是也有点儿失望？"在一段充满危机的关系中，最可怕的其实是双方都三缄其口。

3

每个人都有不同的际遇与生存方式，不符合彼此的想象也在所难免。

一同外出时，丈夫总是匆匆走在前面，妻子常常因为跟不上而远远地落在后面。妻子看着丈夫的背影，心想：这个男人好没风度，跟他在一起真没意思。但她不说，只是把失望憋在心里，心想"这么点小事儿，不至于小题大做"，或者"我大度点儿，忍忍也就过去了"。可事

实是，后面还会遇到这样的事情，而她会不断给丈夫贴上“没情趣，太冷淡”的标签，终有一天会迎来更大的爆发。

以前有一个同事，因为性格温和，刚入职时大家都很喜欢她。但渐渐地，总觉得哪里不对劲儿。一次做一个大项目，分解任务到她时，她闷闷地说了一句“哦”。急性子的同事忍不住追问：“行还是不行？”她勉强又说了一句：“行吧。”

搭档觉得有点儿反常，但也没多想，以为大家都是职场中人，既然应允了下来，应该会各自努力，对结果负责，而且每天都坐在同一个办公室里，如果遇到什么状况也肯定能及时沟通。

当时人少事多，大家也就各忙各的了。一周之后，大家阶段性碰头，这才发现她工作倒是都做了，但完全不符合要求。“我又不是没做，前几天还熬了通宵。”她很委屈。比她更崩溃的是那个搭档。“到这时候了，我们哪里来得及掉头！”她一脸迷茫：“那怎么办，我又没经验，我也不知道该怎么办啊！”她的搭档忽然意识到自己先前那种反常感是什么了。她从来不会跟大家反馈，你因为担心而主动询问时，只会换来她一句“我觉得还好啊”。再多说几句，又不免回复你：“那就改呗，我也不太清楚。”

她的态度总是很好。可是我们都知道有哪里不对。正像另一个同事所说的那样：“我们是同事，每天早上从这个城市的四面八方赶到这里，选择走上同一条路。如果她能相信我们多一点，就可以把她的顾虑和困扰说出来，那些东西本来就应该是我们整个团队一起扛的，她要相信我们可以接得住。”

有时候，勇敢地说出“我不喜欢”“我不行了”“这一切不是我想要的”，本身就是一种解决方法。

我有一个叫灵感小姐的朋友，她跟老公从大学就相恋了，像所有夫妻一样，他们在生活中常有争执，有时候对我吐槽“他从来不看育儿书，跟我一点儿不同步”“我好烦他出差一两周，回来就指手画脚”“这人生活习惯不健康，单身的时候也就罢了，现在有了孩子，谁还能跟他一起赖床到10点啊”。但抱怨归抱怨，每次吐槽结束时，她还是会灵感乍现一般信誓旦旦地说道：“不行，我要去跟他谈谈。”

她的老公有时候会辩解，他们会争吵，然后又和好。一天天就这么过去了。最近他们又生了一个孩子，一双儿女，凑成了一个“好”字。就连她的微信头像，现在也变成了一家四口的照片。

你我皆凡人，既然那么在乎彼此，承认自己的小心眼又何妨。如果真的相爱，他捏捏你的脸，叫声“小气鬼”；又或者马景涛上身，大喊大叫为自己辩解，其实都有利于一段关系的维持。说来两个人吵吵闹闹，那都是因为心里装着彼此。

“我们最近总是争吵，我很难过。我不知道我能做些什么。”

“我觉得你不太满意我管教孩子的方法，可是我一直觉得自己已经很努力了，问题出在哪儿呢？”

“我很不喜欢你总是一个人闷头走在前面，我想要两个人手拉手一起走，无论如何，距离都不能超过一米。”

要相信，这是我们的事，不只是我的，也是你的。这不是指责，而是求助。

“我想要改变这一切，但是一张嘴我们就吵架。”是啊，因为我们常常说着说着，就变成了指责和控诉。

“我说了他也不会改。”但我们说出来的目的，不是为了别人“改”，而是在一段关系里尽到自己的本分，关键是表达和提醒。

真正成熟的关系是我们既然决定同行，就要一起为我们的关系负责。而负责就要从勇敢地说出你对另一半的不满开始。

（作者：崔璀）

婚姻稳固的终极秘密：把日子过成异地恋

1

某个周四的傍晚，正工作得热火朝天的我，收到了先生的一条超长微信。难得的文字版，大意是说：本周五，老家兄弟们有个重要的聚会，非常想去，机不可失、时不再来。虽然这样你就得一个人带一晚孩子，但还是希望你支持我，当然如果不支持的话也没关系。总之，你决定。

语气可以说是相当温良恭俭让了，我的内心浮起一丝窃喜。当然，作为一个成熟的人，我还是非常镇定和平静地回了句："好的。"

这一下让对方顿时惊慌失措。预想中的埋怨、不满乃至拒绝，竟然一个都没有来，只得到了一声轻轻的"好的"。他肯定觉得这不科学！果然，先生惊讶地询问我为何如此轻易地就同意了。

我依旧非常镇定和平静地回了句："你不在家，我挺自在的。"顺便附上一个善意的微笑。更何况，呵呵，一个人带娃算什么。又不是第一次。就这样，在婚姻越走越久的时候，我相当熟练地掌握了"放手"的技巧。毕竟，放了对方也是放了自己。事实上，我早就学会了享受他不在家的日子。

第一，先生不在家时，房间的灯可以随便开。平常可不行，人家会跟在后面关灯。你前脚刚离开客厅，虽然10分钟后你很有可能折返回去拿个杯子，但先生后脚就把灯关了，还美其名曰：节约用电，好像反复折磨开关就很节能一样。

第二，先生不在家时，想几点睡就几点睡。平常可不行，人家会跟在后面不停地念叨："你这样睡太晚了，既不健康还影响我休息。"好的，我知道了，大概他的后半句才是重点。

第三，先生不在家时，连带娃都可以任性一点儿。没有人责问你"这么晚了，孩子怎么还没睡""孩子怎么流鼻涕了""你们怎么在外面玩这么久还没回来"……每当这时，我心里总是忍不住想：我生的，想怎么带就怎么带。可若他不在家，我们甚至可以晚上10点还在床上一边吃零食一边看动画片。

总之，他不在的日子，我简直体会到了一个成功女性可以拥有的最大的幸福：有老公、有孩子，而且竟然还有自由。唯一的问题是：咦，先生怎么这么早就回来了呢？果然，幸福的时光总是短暂的。

2

当然，我更加羡慕闺密M那种既没有孩子，而且老公也在异地工作，大概一个月才能回来一次的婚姻。

"你们如果天天在一起，很多事情根本忍不了啊，但如果一个月只见一两天的话，你就会想，算了算了，忍一下。"事实上，作为成年人，我们很多时候早就明白了面对现实时的无力，所以唯一能做的就是尽量减少忍耐的时间。M说，他们结婚已经七年，但自从去年老公被派去异地工作，两个人的感情好像变得更好了！

那些"伪单身"的日子，M忙着加班、健身、社交，生活质量直线上升。我每次见她，她好像都比上一次见面更瘦了，而且精神也越来越好。据说她最近还轻轻松松地穿上了一条六年前最瘦时买的裙子。

“以前生活在一起，晚上总归要商量一下去哪里吃饭，你不吃，对方也会吃，于是两个人就一起长成了福娃。现在我一个人生活，既能靠意志力坚持不吃晚饭，也能只吃一点儿健康养生的沙拉。”婚姻生活简直称得上减肥的天敌！谁说只有爱情才能滋养一个女人呢？最好的护肤品明明就是自由。

记得刘若英在她之前一本书里说过，她和先生一回到家，就会非常默契地走进各自的房间，互不干扰。这就叫“我敢在你怀里孤独”。家里的“异地恋”，可以说非常浪漫了。

我一个正在创业的朋友鹿小姐说，每次回家前，她也会在楼下的车里静一静，或者回复一下微信，或者只是自己待一会儿。（各位尊敬的男性朋友，别以为只有你们才需要在车里静一静。）

而回到家之后，她的“桃花源”是洗手间，而她老公的战场则是阳台的游戏室。虽然只是近在咫尺的“异地”，但至少两个人都能自由呼吸了。

躲进“桃花源”，从用卸妆膏按摩开始，再用洁面仪洗脸，鹿小姐感受到一种“终于可以好好对待自己”的奢华。毕竟在平常，她往往只用三合一洗面奶洗把脸，然后就一头扎进了热火朝天的家庭生活中。这还没完，洗好脸，还要涂点儿贵妇精华，配上按摩仪加强吸收，然后眼看着镜子里的那张脸啊，法令纹也浅了，下颌骨也提升了，瞬间就有了一种“简直可以马上开始一段姐弟恋”的错觉。这些步骤加起来，至少30分钟，也可能长达1小时。最后，再来个可以持续12小时发挥威力的睡眠面膜，毕竟明天还要见客户呢。

只有在这时，她才能名正言顺地逃避家庭生活，而没有那个在身边时不时渴求关爱的老公，她的幸福指数更是提高了一大截。

“我哪有多余的爱分给老公啊。我的爱都给了投资人，财报就是我爱他们最好的证明。”鹿小姐一边在电脑上飞速地回复工作群里的消息，一边对我说。

3

异地恋的夫妻，不会给对方过多关注。M从来不主动打电话问老公某个周末是否回家，也从来不在电话里问对方正在做什么。她的理由是：“不要试探，万一你一试探，他以为你想他，立马回来了呢？”可以说是深思熟虑了。对M来说，老公不在家的上海，是她最喜欢的城市。她说：“爱情经不起考验，但婚姻可以。敢于异地恋的婚姻，才最稳定。”

鹿小姐无意之中保持的习惯，是每个月都会有一周时间出差在外。工作虽累，但睡前可以相当放松地喝一杯。不用面对任何人，只要和自己好好地待在一起就好。“希望和爱人亲昵地依偎在家里的沙发上这种事，你不说，我都忘记自己曾经还有这种不懂事的心愿了。”

欢迎你来到大人的世界。不要过于担忧彼此的信任。并不是两个人天天在一起就能严防出轨。更何况，用M的话来说：“我目前对工作的关注度，已经超过了婚姻。不要和我说什么孤独寂寞冷。对上有老下有小、生活一地鸡毛的中年人来说，孤独寂寞冷简直就是生活的奢侈品。”

许多中年人已经丧失了对生活的感受力，他们现在更擅长向内思考和解决问题。不过你也知道，遇到问题，你只能自己解决。一遇到事儿就朝老公撒娇，期待着对方来一句“辞职吧，我养你”吗？你现在早就没有这种痴心妄想了。毕竟你的内心比谁都清楚：最后你只能靠自己。后来我才明白，“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”说的根本不是热恋的情侣，而是中年的老夫妻啊！情浓时，当然要朝朝暮暮。爱久了，才想要分分合合。张弛有度的恋爱关系，其实才最适合大人。

也不要以为我们的婚姻即将破裂。代表某种生产关系的婚姻的小船，哪有那么容易说翻就翻。大多数中年的老夫妻，即使心灵再枯竭，行为举止也还是稳妥与知性的。也可以看韩剧，但已不必要陷进去。

困在北京五环内的价值观里，所有的时间和精力都得用来未雨绸缪。学区房买了吗？孩子的钢琴老师找好了吗？幼升小辅导题做了吗？手下员工一月一次的“心灵大保健”搞定了吗？职场的中短期目标和中长期目标定好了吗？投资人的投资意向书签好了吗？股份和估值谈好了吗？你大舅他二姨的闺女，外孙的满月红包包好了吗？健身教练的微信回了吗？包月鲜花的套餐续了吗？

拿出你的to-do-list小本本，将所有待办事项一项项列出来，然后再划掉。你会发现，婚姻感情什么的根本就不在这个本子上。

我知道，你大概会想问，既然如此，干吗要结婚呢？M会说，家中有坚守传统价值观的长辈在，如果不结婚，一天天可能会被烦死，哪有现在这么轻松？

话说回来，如果两个人真心爱过，那么不结一次，怎么知道婚姻到底是什么样？就像人一生中总有一种关系，即使前面是万丈深渊，你也愿意为之赴汤蹈火。但是不要紧，一脚踏进去之后，你总会找到你的道路和节奏。就像我们这些老夫妻，摸爬滚打后忽然发现：异地恋才是婚姻稳固的终极秘密。而发生在家里的异地恋，也是这么多年来婚姻最打动我的地方。

（作者：蕾蕾菜）

“不想伺候”，也无可厚非

1

女人在生产后的身体变化可能导致其无法满足另一半的生理需求，而与此同时，老公的生理需求却会一如往常。性生活是两个人的事，可怎么产后性冷淡变成了妈妈们“不能说的痛”?

女性一旦怀孕，就意味着一个特殊阶段开始了。特别是在生完孩子后的半年内，很多妈妈都对自己身体和心理上的变化难以适应。针对这个问题，我曾经随机采访过几个妈妈，每个妈妈都是先大大地叹一口气，然后说道：“我一直以为是自己的问题，以为生完孩子自己变得性冷淡了，特别慌张，完全不知道该怎么办。”面对妈妈们无奈的叹息，我只想说：产后性冷淡，真的不是妈妈的问题。

事实上，产后性冷淡是女性生育后常见的病症之一，漫长的孕期、生产时的剧痛，以及产后黄体酮和雌激素的急剧下降，都直接从生理上影响了女性对性的需求和体验。而且，产后性冷淡非常普遍，只是我们一般都不会注意到，或者选择了“熬过”这段时间。

据《英国妇产科杂志》（BJOG）的调查显示，在产后八周内，有53％的产妇都出现过性欲低下的问题。即使伤口已经完全愈合，一年后仍有49％的人性欲无法恢复到妊娠前的正常水平。但明知道是合情合理的变化，很多新妈妈却没有办法接受自己“性冷淡”这个事实。更糟糕的是，她们认为，面对老公的要求，她们不能说“不”。这让我又心酸又难过，甚至有点儿生气。

为什么不说？有些妈妈会觉得害怕：我不配合老公，他可能会出轨。有些妈妈会认为，这不是婚姻里的义务吗？我应该满足老公。有些妈妈想说，但不好意思直接拒绝：毕竟孕期那么长，老公也很温柔，忍忍就过去了。

可是，性是爱的一种啊，它存在的理由之一，就是两个人都享受其中。妈妈如果出于身体原因不想，那就应该勇敢地拒绝！

2

话虽如此，但我也非常理解其中的“难”。有些妈妈因为“羞于启齿”，所以选择了不说。尽管当老公提出需求的时候，新手妈妈非常生气——“怎么都不体谅一下？生孩子已经这么痛苦了，生理需求不能忍一忍？果然男人都一样！”但不说，老公可能真的不知道。因为男人根本就不能体会生孩子对身体是一种怎样的破坏。

我的朋友S说：“生孩子那阵子，我觉得自己就像是一头任人宰割的动物，整个生产过程毫无尊严。我甚至觉得只有我的灵魂还属于我，而身体不只不是我的，我还开始讨厌它了。”还有些妈妈说：“从孕期开始就没有了（性生活），生完孩子后更不敢了，好像有了阴影。”遇到这种情况，最好的办法其实是让老公知道这种“不敢”，说不定“阴影”会在你说出口后烟消云散。

宝妈TONG就说：“我是剖腹产的，宝宝两个月的时候，老公天天跟饿狼一样，但是我一点儿都不想，他一碰我，我就骂他神经病，天天带孩子已经够累了，我真的很害怕这件事。”不想多正常啊，不想就拒绝，因为“不要”是TONG的权利。不过，“骂”这种方式不一定好，但至少让老公知道了自己的害怕，总比不说好。

顺产的宝妈WD在聊起这件事时，甚至担心自己的身体再也不能恢复："老公强烈要求，我不答应，害怕。下面有时候有气出来，还有声音，感觉下半辈子毁了。"有了孩子以后，妈妈的下半辈子当然会不一样，但一定不会因为身体变化就被毁掉。也许可以试试跟老公表达这种害怕，不管是对身体里变化的害怕，还是对无法满足老公需求让他不高兴的害怕。因为这不是谁的错，这是妈妈内心最真实的想法。

身体是最诚实的，身体怎么告诉你，你也可以怎么告诉你的老公。或者你也可以尝试着跟他解释一下，你自己根本都不知道从哪儿来的产后身体变化，真的很难在一时之间得到缓解。

美国脱口秀演员黄阿丽因为敢讲而被大家热捧。在脱口秀节目中，她大谈当妈妈后的身体变化，最令人印象深刻的是，她说产后才发现，我不光要生出一个孩子，我还需要生出这个孩子的"房子"、几个月来的"垃圾"……太形象了！可想而知一个妈妈这时的身体器官有多糟糕。

对没有生过孩子的人来说，这个形容听起来很惊悚，但对生过孩子的妈妈而言，这就是真实的日常。试想在这样的身体条件下，怎么可能满足老公的生理需求?

性生活是婚姻生活的一部分，这本来是一件令人开心的事情，但在生完孩子的几个月甚至一年时间里，这成了妈妈们心中一件担惊受怕的事，这件事也让她们承受着身体和心理的双重压力。

但妈妈们完全可以理直气壮地说出自己的感受。

3

天真的少女会说："如果觉得这么痛苦，那就不要啊，直接拒绝。"拒绝可以吗？当然可以！但有时候拒绝也很难。大部分妈妈会担心，如果自己冷淡了，老公是不是就可能出轨？孕期出轨的事还少吗？产后不也是一个道理？

我问新手妈妈DD："你跟老公表达过你的想法吗？"她说："当然有啊，但他也明确说了，这是生理需求，他也有需要。"

DD算是妈妈中非常坦诚的一位，他们的夫妻感情也很好，她虽然这么说，但她没有拒绝，而是选择了配合老公。不过因为跟老公表达了自己的痛苦，他们达成了共识，降低了频率。

妈妈们内心的感受只有自己知道，但她们的感受值得被尊重。很少人会把这些婚姻乃至身体上的隐私拿出来说，哪怕是闺密之间也极少谈到这样的感受，大家都认为"没什么好说的，这应该是我的问题"。

可是只有妈妈自己知道她们的身体发生了什么变化，有多难受、多不喜欢。很多妈妈产后抑郁，既有身体变化带来的不适，也有因为无法表达、不被理解而带来的压力。

4

在婚姻生活中，性本来是件非常美好的事情，所谓男欢女爱，就是因为它能带来幸福的体验。可要是性纯粹变成了"伺候"，那就完全失去了它原本的作用。

面对性生活，不管是不是产后，从来没有"义务"一说，这是两个人共同的决定，喜欢可以接受，不喜欢就要拒绝，它的产生只能因为

两个人的享受，而不能单纯为了某一方需求的满足。身体是最诚实的，你应该理直气壮地说出身体的感受。

（作者：菜泡饭）

谈“丧偶式育儿”前，要先谈夫妻义务

1

2019年“两会”期间，有人大代表建议强制男性分担育儿义务，夫妻合休带薪产假。消息一出，引发无数网友热议。我也觉得这个建议很靠谱，必须无条件支持！果然，相关新闻在微博上得到了上万条点赞和转发。

然而，我仔细一看，又发现一个事实：点赞的多是女性，那些没有表态的男性都去哪里了？如果这项建议得以施行，男性就可以多休42天以上的带薪产假，为什么他们没有积极响应呢？带着这些好奇，我采访了一批男性：

@阿晖 程序员

我老婆刚生完孩子那段时间，公司里有个项目挺忙的，每天都忙到十一二点回家，感觉还……挺庆幸的，为什么这么说呢？因为觉得加班比带孩子容易多了，不得不说，这方面我还真挺佩服我老婆的。每天面对孩子，都没怎么崩溃，也就揪着我骂骂。说实话，我现在都还没怎么适应过来，看着那个小不点儿，还觉得像是我弟弟似的……

@大沛 大学老师

可以啊，多个假多好。不过我倒是听说过那种爸爸，他读博，其间要学德语，不过学校里平时有免费的课他不上，非要去报外面周末的课。说要学习，其实是不想回去管孩子。

@一夫者茅 硕士在读

你们女的是高兴了。我老婆也说什么我们男的真舒服，搞不定孩子，懒得带孩子，往工作里一躲，然后摊摊手说“我不会带啊，我不会抱啊，我不会换尿不湿啊”，就正大光明地闪人了——女的就不能找借口。

但其实你们女的还不是一样，工作受挫了，或者懒得上班，你可以两手一摊——“老公，我不想上班了，你养我”，然后就正大光明地吃软饭了。我们男的也不能找借口啊。

你让我们也休产假，那结果很可能就是两个人双双失业，到时候收入怎么办？各自承担各自的职责呗。

2

我此前一直以为大家已经普遍意识到“丧偶式育儿”的严重性了。结果一聊，我震惊了。原来还有很多男性从骨子里认为，就该由妈妈负责育儿，爸爸不需要或者说根本不必要去做这些事。

事实上，不只是丈夫，其他很多家庭成员也这么想。我认识的一个妈妈说，她有一次回娘家，让老公单独带了一天娃。第二天包括她妈在内的所有人都把她老公夸上了天，说她有福气。可她平时没日没夜地带孩子，所有人都视为理所当然。

“凭什么？！男性在体力上比女性更有优势，难道不应该多承担一些家务？怀孕的辛苦与生产的痛苦他无法帮我承担，难道其他方面不该多承担一些吗？”提及这一问题，知乎上有个妈妈是这么说的。她在婚后一直被催生，家人为了逼她生孩子可谓无所不用其极。最后实在

没办法，她只能跟家人约法三章：我同意生孩子，但是必须在不影响我生活质量的前提下进行。

怀孕期间，老公包揽下所有家务。生育以后用奶粉喂养，老公全部负责，还有爸妈和公婆在一旁照料。产后她既不照顾孩子，也不做家务，除了休息健身，其他时间就是刷剧和打游戏。家人指责她不负责时，她就一顿怒斥：“你们想要孩子，又不想负责，我怀孕十个月，生产的时候疼得要死，事业身材都受到影响，还要每天擦屎、擦尿、煮饭、擦地，就为了让你们有个孩子逗着玩？！”

这位妈妈的回答让我看得格外解气！好几万女性转发附议，被“育儿义务”绑架太久的我们，大概都希望自己也能有这样的霸气！

话说回来，也正是因为这次采访，我对“丧偶式育儿”有了新的认识。一方面，这确实是个很严峻的问题。但另一方面，“丧偶式育儿”或许不全是因我们刻板印象里男性对育儿责任的故意逃避。

事实上，很大一部分爸爸不是不愿意分担育儿义务，而是不知道怎么分担。采访里有几个男性就表示，他们想帮忙，但是不知道该干吗，有时候在旁边连手都不知道往哪儿放……他们也会陷入焦虑和害怕。

据《产后抑郁蓝皮书》显示，47％的新爸爸会陷入产后抑郁情绪，12％的新爸爸认为自己可能经历过产后抑郁，2％的新爸爸则被确诊为抑郁症。所以很多时候，妈妈都还没抑郁呢，老公可能就偷偷抑郁了……之所以说偷偷，是因为相对女性，男性往往更擅长隐藏自己的情绪问题，然后就表现得很不负责：惰怠、冷漠、对孩子缺乏兴

趣。不是为男性开脱，而是“老公”这种生物啊，看起来似乎还是对育儿一无所知！

我把那条“建议夫妻合休产假”微博的评论看了一遍，结果发现一个有趣的现象——很多女性支持这个提议，不是相信它能改善“丧偶式育儿”的现象，而是认为可以减少女性遭遇的职场歧视。看起来，很多妈妈已经放弃了对老公的“治疗”，她们现在显然更担心自己的工作。

孙俪以前在微博晒过一张经纪人的照片：这位经纪人凌晨分娩，早上九点就回到了工作岗位……人们不禁惊讶：现在的职场妈妈们都这么敬业吗？这种拼命程度真的让人心生敬意。可是在赞叹的同时，也有很多妈妈表示同情：“也是没办法吧，虽然规定女性可以休产假，但有几个人不担心自己重回江湖，不能得到好的职场机会啊！我当时反正是迫不及待就去复工了。”

根据智联招聘2017年的《职场妈妈生存状况调查报告》，女性在育期间会担心各种职场变化。而在二孩放开后，更是有22％的女性表示在就业时面临严重的性别歧视，这部分女性集中在25岁至34岁。因为处于生理学上的女性最佳生育期，她们被打上了“休产假会耽误工作，带娃会分散精力”的隐性标签。

比较而言，男性没有那么长的产假，因此会有更多的就业机会。想逃避了，还可以躲到公司，埋进工作里。但女性没的选，她们既要独自在家，直面超负荷的“育儿义务”，还要为“职场性别歧视”忧虑。

3

比起把老公拉去医院感受“分娩阵痛”，听他感叹“母爱真伟大”，不如夫妻同休产假，分担育儿义务。因为刹那间的感同身受，远不如两个人长期的互相扶持。这不是帮忙，而是一种合作。

就像一个丈夫在视频《我从不帮我太太》里的自述，他做家务，却从来得不到妻子的一句感谢，他对此解释说：

我不会帮我太太打扫家里，因为我也住这里，我本来就需要清理；

我不会帮我太太煮饭，因为我想吃东西，我也应该动手煮；

我不会帮我太太洗碗，因为我也用了那些碗盘；

我不会帮我太太照顾孩子，因为他们也是我的孩子，我的职责本来就是一个父亲；

……

丈夫本来就该分担育儿义务，因为这不是妻子一个人的孩子。而且谁说育儿就是一种负担呢？男性也参与家庭育儿时，会更好地适应自己的身份，做一个更有真实感的爸爸。

比如在这次采访中，就有一个名叫“百鬼白夜行”的媒体人热切地期盼着这个建议能早日落实，他是这么说的：

如果有足够多的存款，我觉得做全职奶爸也不错。有些时候也是没办法，比如说加班加到晚上12点，回来孩子都睡了，第二天孩子没醒又得上班去了，等于一天没见，惆怅，只能周末的时候陪陪孩子。别说了，我真想现在就下班回去看女儿！

愿所有爱着的伴侣，都是彼此更信任的战友。

（作者：微微）

婆媳关系这个难题，解法只有一种

1

大家发现没，每次“婆媳关系”上热搜，都特别让人生气。先前“奥运冠军何雯娜孕期被婆婆逼着吃肉”一事，就连续几天上了微博热搜。

餐桌上，何雯娜勉强吃了一口肉，因为孕反严重，实在吃不下了，就说：“妈，我最近吃不了肉。”婆婆坐在旁边看着媳妇，劝她：“吃两口，快。”看到这里，大家其实还能理解，毕竟长辈也是好心，希望晚辈多吃点，为此多说了几句，也能理解。但越往下看，越觉得，这哪里是劝，分明是“逼”着媳妇吃肉嘛。何雯娜说：“妈，求求你了。”婆婆却不为所动，甚至说：“没有商量，赶紧把这吃了。”

到后面，婆婆甚至直接说：“这段时间孩子噌噌地长，不是你，现在是孩子需要营养，不爱吃也得强吃。”媳妇一退再退，婆婆步步紧逼，直到何雯娜因为孕反不得不跑到卫生间狂吐，“吃肉”这事才算完。

观众看了气得发抖，替奥运冠军委屈：还吃啥，是我就掀桌子走人了！有的网友直接跑到何雯娜老公微博底下留言，劝他让自己妈对儿媳妇好点。

这不是第一次出现公众人物因为“婆媳关系”上热搜的情况了，上一个被婆婆逼着吃肉的公众人物是明星大S。

大S婚前一直吃素，婚后因为一直没有怀孕，婆婆就希望她多吃点肉。有一次，她和汪小菲参加家族聚会，婆婆就端了一碗鸡汤，略

显不高兴地说：“你那么瘦是生不出小孩来的，你一定要吃肉。听妈的话，吃肉才能生小孩。”

周围一堆亲戚也跟着劝，众目睽睽之下，大S左右为难，最后为了生小孩，还是喝了鸡汤，也吃了很多肉，然后回到家又全吐了出来。

何雯娜是世界冠军，大S是知名女星，她们在事业上都很有成就。原以为这样有自己事业且独立的女性在家庭中会有更多话语权，家庭关系也会更平等，但事实并非如此，“婆婆管着，媳妇听着”的传统“婆媳关系”仍然很普遍。而“世界冠军被婆婆逼着吃肉”这件事能持续数日出现在热搜榜上，引发全民讨论，原因也不外乎是戳到了大家“婆媳关系”的痛点！

不管你是事业型女性，还是全职妈妈，“婆媳关系”都是永恒的难题。但面对“婆媳困境”，真的就无解了吗?

2

何雯娜的“婆媳困境”最终以“老公介入，婆婆道歉，最后还是一家人”的大团圆结束。但现实生活中，我们不一定有能和谐处理“婆媳关系”的老公，以及注定是圆满结局的真人秀剧本。大部分家庭可能是婆婆“太爱管”，而老公总想着“和稀泥”，两边都不想得罪，最后当起了甩手掌柜。家里什么事都是媳妇和婆婆的事，搞得像是媳妇和婆婆过日子，怪不得有人感叹：多少中国女人，最后都嫁给了婆婆。

我的朋友木木家里就是这么个情况。从一开始不知不觉陷入“婆媳困境”，处处想着“忍一忍就好了”的“贤惠媳妇”，到后面忍无可忍大爆

发，和婆婆大吵一架的“泼妇”，她经历了漫长的三年。

木木怀孕以后，老公因为工作太忙，就把公婆从老家接了过来，想着一家人好互相照应。结果到了产后坐月子，需要和婆婆朝夕相处，各种矛盾就开始冒了出来。比如月子期间喝补汤这件事。对婆婆来说，坐月子就是要喝各种补汤才好下奶。但木木口味清淡，每天鸡汤、鱼汤、甜汤轮着上，她哪里喝得下。和老公说吧，没用，老公只会说忍忍吧，月子过去就好了。就这样，“忍忍吧”成了后面木木应对婆媳间各种矛盾的主要方式：老人也不是坏，总不能真跟他们吵吧。

但她最受不了的还是婆婆太爱念叨了。木木喂奶的时候，她要念叨；换尿布的时候，她要念叨；婆婆自己抱着娃在房间里走来走去时，嘴里的碎碎念也根本停不下来。木木是个特别爱清静的人，有一次因为带娃太累，想安静地在床上躺一会儿，于是对婆婆说了句：“妈，你不要说了。”其实木木并不是抱怨婆婆，但老人家听到这句话，一下子就火了。饭也不做，话也不说，在床上躺了两天，第三天就直接回老家了。这下可好，婆媳战火蔓延到夫妻之间，老公跟木木大吵了一架：“你把我妈气走了，怎么办？”后来木木做了妥协，道了歉，婆婆才从老家回来。这之后，木木就更能忍了，不愿多说婆婆一句，但心里的不舒服多了，慢慢就变成了委屈，越积越多。

和老公拌几句嘴，婆婆会来劝她多体贴下老公，毕竟他上班太累了；周末多睡了会儿觉，就会来敲房门，让她起来一起干家务；孩子已经三岁，该自己吃饭了，婆婆却总在后面跟着喂……明明是自己家，木木却觉得自己处处说不上话，忍到最后，终于迎来了爆发。

那次她和婆婆一起坐在客厅聊天，说到新家的事。婆婆就说能买新房子，大家都享上福，全是靠儿子赚的钱。木木一听就有点接受不

了，明明自己也出了钱，首付是一起凑的，贷款是一起还的，怎么就全是老公的功劳，于是就回了一句：“我也出钱了。”婆婆马上说：“你工资才多少，我儿子是你的好几倍吧。”木木听闻一下子就炸了，平日所受的委屈全部涌了上来。老公是赚得多，那是因为他只要赚钱就行了，“丧偶式育儿”有多严重？孩子都三岁了，他连一次尿布都没换过，一次奶都没喂过！而木木因为怀孕生孩子，职业断层，后面带娃也是她，赚得当然没有老公多，但也不少啊。

那天婆媳吵架，木木完全变成了一个“泼妇”，经年累月积攒的委屈一股脑儿地全抛了出来。

婆婆骂她“不是东西、赚得少、靠老公……”让儿子离婚再找一个时，木木直接回击：“这是我家，你出去。”和婆婆对骂这种事，木木之前连想都不敢想，但这次吵完架，她感到全身舒畅。她突然意识到，之前每一次的妥协和忍让，不仅不会让她们的关系更好，反而是自己在用行动告诉婆婆：“我接受你这样对我。”于是，越忍让，婆婆就越冒犯。

木木在和我分享自己这段经历的时候，我想到了一个词——“边界力”。简单来说，边界力就是区分自己和外在界限的能力，有边界力的人分得清“我的事”和“你的事”。别人来管“自己的事”，就是越界，就是“侵占”边界。而我觉得，真正把“保护自己的边界”做得很好的是王菲。

曾经有记者问王菲的私生活，她直接顶回去：“跟你有关系吗？”可以说，她就是在用自己的边界力保护自己的领地不被“侵占”。

“婆媳困境”背后最大的痛点其实就是“边界被侵占”。每个人都有自己的边界，木木也有，比如她希望不想吃的肉能不吃，自己的房间可以安静一点，夫妻间的事可以夫妻协商解决，别人不要插手，孩子养育的事自己能做主……但她一次又一次通过“忍一忍”允许了婆婆来“侵占”她的边界。

我想说的是，比起处处忍让，倒不如在一开始被“侵占”边界的时候就痛痛快快地吵上一架。因为在“婆媳关系”里，你做的每一次忍让、背后积累的委屈，最后要么变成一个巨大的巴掌扇回来，引发更大的冲突；要么由你慢慢自我消化，眼睁睁地看着边界被“侵占”，直到在这个家里彻底迷失自我。不管是哪种结局，对家庭而言都不是什么好事。

3

当然，吵架只是一种方式，我们想要的是清楚地展示自己的边界，以及告诉婆婆不要来“侵占”我们的边界。但我也想替一些婆婆说句话，不是每个婆婆都故意想要“侵占”边界。有个很基础的认知或许一直被我们忽略，那就是我们和婆婆对边界的认知其实存在差异。

我第一次意识到这个问题是在我弟媳和我妈的“婆媳问题”中。我弟媳怀孕三个月时，胃口特别不好，体重不升反降。我妈也和何雯娜的婆婆一样，给我弟媳做一日三餐，大鱼大肉好生伺候。可我弟媳就是吃不下，勉强吃了一段时间，就再也不肯吃了。我弟媳觉得自己不想吃却总是被逼着吃，被冒犯了。我妈则觉得自己辛辛苦苦为儿媳做好吃的，还不被领情，也挺委屈。两人为此都不愉快。

但和她俩聊完后我发现，她们其实并不知道对方的边界在哪里，也从来没有沟通过。我弟媳想的是，尽管怀孕了，但自己能好好照顾自己，虽然吃得少，但通过补充各种营养素，孩子也很健康；而我妈想的是，儿媳妇怀孕了，做婆婆的就得好好照顾，胎儿小，那就应该多吃肉，多喝补汤，因为我妈自己怀孕的时候也是这样过来的。没有谁对谁错，只是婆媳双方对边界的认知不一样，由此造成了误解。其实说穿了，媳妇和婆婆原本就是两个互相并不了解的“陌生人”，有一天却因为机缘巧合，不得不生活在一起。认识到这一点，我们就能以更平和的心态去接受婆婆有时候做的那些“侵占”我们边界的事。

看见，然后更加积极地去改变。

（作者：Celine）

第二章
母亲≠自我牺牲

关于无痛分娩，你需要知道的事

1

我的老板崔璀，在我看来属于高学历的精英女性，怎么也得有国际视野吧？但是她告诉我，她生孩子时都没打无痛。

怀孕期间，崔璀正忙着创立一家新公司，每天开会到晚上八点，怀孕七个月的时候还要赶火车去路演，几乎没有时间了解分娩知识。临到要生时，做了个待产的Excel，打包上要用的东西，就把自己交给医院了。

结果到了真生的时候——痛到想死！这辈子都不想再来一次。“我老公和我妈的手全被我掐破了，还没生完……”她说她后来一直怀疑自己的产后抑郁也跟分娩过痛有关（有数据表明，无痛分娩的确可以降低产后抑郁的发病率）。“无知，就是无知啊！我一直认为生孩子就是会很痛啊！当时觉得生孩子不就是顺产和剖腹产吗？就这么两条路而已。”我问她：“那医生没跟你说吗？其他人也没提起过？”“没有。好像是有人提到过那么一小句，但据说对腰椎以及孩子都可能有影响，也就没放心上，我甚至都不记得说这话的那个人是谁了。”

崔璀生小核桃是八年前，我以为她当时没打无痛是因为当时无痛分娩还不太主流，但崔璀想了会儿说：“我觉得主要的原因是我们对生小孩这件事的思维已经固化了，我们觉得这个过程很痛、很辛苦都是

理所当然的，这是当妈妈的代价，在这种意识下，可能也把‘自己’放到很多东西后面。”

2

尽管现在大家都会对打算要孩子的女性说，你有选择权，可以选择无痛分娩，自己的身体自己做主，但我心里总会想，真的吗？我们是承担了生育的责任，但我们真的有相应的权利吗？

如果有，那为什么我国真正享受过无痛分娩的人还不到10％？而就在你看这篇文章的时候，全国还有无数女性正被推进产房，经历比痛经还疼一万倍的自然顺产！除了无痛分娩推广不够这个客观因素外，也许最深层的原因就像崔璀所说，是我们对“当妈妈”这件事的认知被束缚太久了。怀了宝宝的妈妈们，尽管有了盔甲，但也有了最大的软肋，所以只要听说有一丁点儿对孩子不好的地方，她们都会尽力避免。可以说，妈妈每时每刻乃至每根神经都在担心自己的孩子。

还有一个有意思的地方，在很多时候，当我跟很多妈妈聊起生孩子有多痛时，我发现，在那些“吐槽”背后，大家都有一种隐秘的“自豪感”：

我觉得我挺能扛的，一胎的时候痛得眼泪都出来了，就是没像别人那样大喊大叫。

我发现我还挺坚强，去医院的时候就开三指了，可以用（无痛）就是坚持没用。

有了这种经历后我觉得我变勇敢了，连生孩子的鬼门关都过来了，还有什么好怕的？

你是不是也发现了，忍受这种疼痛变成了妈妈们的一种成就。但我却有点儿心疼，生孩子本身就很伟大，这跟她们以什么方式生有什么关系呢?

到底是谁把“生孩子就是很痛”“你能忍痛，所以你很伟大”这种观念，深深地根植进了妈妈们的脑海里呢?

3

难道说“让自己舒服”和“对孩子好”两者真的不能共存吗? 我的朋友小靖的经历就让我看到了这种可能。

小靖在待产前就预约了无痛分娩，但到了分娩那天，她才知道真正的分娩是这样的:“当我躺上担架被推进待产室后，才听到里面全是痛到嗷嗷叫的声音，产妇们就像动物一样一个个被送走，又一个个被接进来，甚至还有的产妇因为羊水破了而瘫坐在地上。当时我很庆幸，心想，还好我事先就确定了打无痛！因为进了待产室，外面的家属根本不知道你在里面会发生什么，也帮不了你。”事实上，光是打无痛前的开指就足以让小靖痛到夜里难以入睡，她只能用头抵着床，才稍微有所缓解。第二天内检，医生说她宫颈都痛肿了。

我正听得一阵揪心，她话锋一转:“但打完无痛后，那种激烈的疼痛几乎完全消失了，只剩下一些酸痛的下坠感。我终于睡着了，睡醒后还下地去倒了杯水，出去跟我老公聊了会儿天，当时我就想给发明无痛分娩的人送花！”我问小靖:“可是我妈老说是药三分毒，你当时能确信打无痛没有风险吗? ”小靖说，当时医院的妇产科主任告诉她:无痛分娩几乎没有什么副作用，反而会降低有些并发症的概率。他们做过对比，使用无痛分娩后新生儿的窒息率、孕妇的大出血率都低于

自然分娩。“但主任也说了，他们只负责告诉我信息，供我权衡利弊，最终决定权还是在我手里。”

所以有没有生育决定权的重点，不在于你是否能采用无痛分娩，而在于你“想不想”。

4

小婧的幸运在于她有选择的权利，而不被婆婆、老公甚至亲妈的意见所左右。因为开指很慢，怕痛的她就选择了打无痛。

但是也有那种痛感真轻的体质，只需三五个小时，“刺溜”一下就把孩子生出来了，比如我的同事高高。高高家庭条件好，老公乃至一众家属进入VIP产房全程陪产，把巧克力、红牛，甚至摄像机都准备好了，就为了纪念新生命来临的那一刻。但是产程一开始，她老公在旁边看着比她还紧张！脑子瞬间一片空白，完全忘了打开摄像机！结果摄像机还没开机，高高就已经生好了。她哭笑不得地说：“我在这儿拼命生，你倒好，啥也没拍下来！”

高高的生产过程能这么顺利，离不开她有一个好的“陪产团”，不仅家属全部到齐，甚至还请了导乐师。她说导乐师能陪她聊天，指导她坐在瑜伽球上助产，以及帮她背部按摩……被当作生产主体温柔对待，让她的生产就像一场派对。很少有人知道，这种陪产团的鼓舞支持也是无痛分娩的一种，这种方法叫作“精神预防性无痛分娩”。因此，虽然高高没有打无痛，但她同样以另一种方式行使了自己的身体权利。

目前，我国绝大多数待产室和产房都还不允许家属陪产，但我们也可以根据自身的需求决定是否请导乐师。

5

每个产妇的情况都不一样，有人可能是半夜去的医院，但当时导乐师已经下班；还有人本来和医院约好了打无痛，但到了分娩时麻醉师却临时要去抢救别人，最后只能顺产……一个名叫豆豆的妈妈说的一句话令我感触颇深。她说：“当我得知自己生了一个女儿时，我很失落，因为我想到她以后也难免要经历这种痛。”

虽然现在我国的无痛分娩率还很低，但是由美国西北大学芬堡医学院麻醉科副教授胡灵群发起的“无痛分娩中国行”这一公益活动正在努力推行；国家卫生健康委也在全国开展了无痛分娩试点。

在无痛分娩这件事情上，相信他们比我们更加专业，而我们只希望在这里能给你哪怕一点点启发。不管你是由此知道了分娩的疼痛可以避免，除了自然顺产和剖腹产，还有其他选择，还是你只是希望在生产时减轻相应的疼痛并勇敢地说出这个需求，你都已经有了身体权利意识。

当你作为一名产妇，意识到你拥有“减轻分娩痛苦”这项身体权利的时候，你已经迈出了拿回更多权利、自己为自己的身体做主的第一步。如果有可能，我们支持你看到它，并勇敢地去行使它。如果你错过了机会，请把这件事告诉你的女儿、亲人、闺密以及身边所有你爱的女性。

我们值得拥有更好的生活，也值得被这个世界温柔以待。

（作者：微微）

她们没有见到自己的孩子：四个“终止妊娠”的故事

我身边有个朋友，第一次怀孕到六十多天时，被检查出来胚胎发育不良，而且没有胎心，她不得不听从医生的建议，选择了“终止妊娠”。时隔好几年，我以为这件事早就被她淡忘了。直到前几天，我们相约聊天喝茶，不经意间又提到这个话题，她对我说：“哪怕我已经有了一个可爱的女儿，我也从没忘记过我的第一个孩子。”

她的话让我不禁想起纪录片《生门》里面的一个片段：一个怀孕27周的产妇由于患有妊娠高血压，不得不选择“终止妊娠”。她默默凝视着手上的流产药物，脸上是痛苦万分又无奈绝望的表情。而她的丈夫在一旁默不作声，偷偷地抹着眼泪。

对于期盼生子的父母而言，“终止妊娠”是一件无论对个人还是对家庭都特别残酷的事情。下面有几个终止妊娠的故事，它们或心酸，或动人，或令人唏嘘。从这些故事里，你也许能收获一些度过艰难时刻的力量。

一米八几的老公，在引产室门口哭得像个孩子

@宇宙教

我二十七岁的时候意外怀孕。怀孕以后除了有轻微的食欲不振，其他都很好，产检也都一切正常。直到有一天，我连续步行了大约六公里（因为听说徒步有利于顺产），第二天又出去选想买的沙发。整个人那会儿其实就很疲惫了，到了晚上，我突然出现了强烈的宫缩。

等到了医院宫口已开，医生直接向我宣判了死刑——“孩子保不住了”。

我永远记得那一天。在我的第一个宝宝二十四周零五天的时候，我永远失去了他，这成了我心中永远不可磨灭的痛。我还记得引产室里的那张医疗椅、空荡荡的病房以及医院里无处不在的压抑气氛。我躺在病床上全身冰凉，心里空荡荡的。引产的过程其实和顺产一样，也要经历剧烈的宫缩，我痛到不行，最后直接崩溃了，对着医生大喊:“我坚持不了了，你快一点儿，快一点儿好不好！”

从病房出来，我看到了我老公，这个身高一米八几的东北汉子哭了，他用双手捂住了眼睛，但还是有泪水不停地从眼角流出来。后来我走到他旁边坐下，闭着眼睛假装睡着，但还是能听见他在旁边流泪。我从来不知道我老公那么能哭。

后来我顺利生下一个女儿，有了一段幸福的时光。到了第三次怀孕，十二周的时候去照B超，结果又发现了胎儿异常。我们因为难以置信，又到上级医院检查，隔一周再查，情况都没有变好。医生也没有放弃，说你三天后再来看看，结果到了第三天，胎儿连胎心都没有了。那一天，我一个人站在医院的走廊里哭得泪流满面，泣不成声。

我后来才明白，一个没有在深夜里痛哭过、没有在医院里痛哭过、没有在飞机上旁若无人地痛哭过的人，不足以体会人生的孤独和艰难。

梦里有个小男孩站在我对面，对我说“我爱你”

@gretl

我的二胎宝宝患的是18-三体综合征。孕检刚发现胎儿发育异常的时候，医生也不太敢确定，但等到二十二周左右做完四维彩超，基本已经确定了这一事实。医院当时给的建议是做羊水穿刺确诊，但因为羊水穿刺要提前预约，而孩子已经五个多月了，从穿刺到出结果还要半个多月的时间，考虑到拖得越久引产就越困难，所以我和老公以及家里人商量以后，没有听从医院的建议，而选择了直接住院准备引产。

住院第二天，护士通过羊水穿刺的针将药物注射进了我的肚子里，并告诉我注射后二十四至七十二小时内就会有反应。对我而言，注射后的过程更加痛苦，等待自己的孩子走向死亡的过程，每一分钟都是煎熬。最初B超还能听到他的心跳，感受到胎动，等到注射后第二天晚上，我突然发觉他不动了，情绪瞬间失控，抱着我妈哭喊："我的孩子死了。"我妈也很痛苦，但不知道该如何安慰我。

后来发生的一切就像正常生产了，等待开宫口、见红、破水、上产床，孩子生下来后助产士没让我看，我也没有勇气去看。从检查出问题到住院，我一直在调整自己的心态，在家人面前尽量表现得平静，但夜深人静时又总是忍不住哭，虽然心里清楚地知道这个孩子不能留，还是无法接受他要以这样一种方式离开。

在确定引产的第二天晚上，我做了一个梦，梦里有个小男孩站在我面前对我说："我爱你。"我伸手想去摸他，可怎么也摸不到，梦醒后我想这应该是我的孩子在给我托梦，他知道他要离开了。引产对于生过一个孩子的我来说，心痛要大于身体上的痛。这件事过去将近两年了，但每当我想起那个无法来到这个世界的孩子，依旧会感到无比心痛。

引产后的那段时间，老公工作忙，很少陪我，我一度觉得他不在意这件事，甚至也不在意我。他总是加班到很晚才回家，我因为这个跟他吵了很多次，甚至还怀疑他有了小三。那段时间，我们的关系降到了冰点。直到一年后，我才慢慢对引产的事情有所释怀，同时也意识到我和老公糟糕的关系会影响到孩子。所以，我试着把内心真实的感受告诉他。几次沟通之后，我们的关系得到了显著的改善。

可尽管这样，那个时候被他忽视的感觉，依然影响着我俩的感情。我觉得自己没有像以前那么爱他了，现在的我更想把自己的生活安排好，利用空余的时间陪伴孩子，以及学自己感兴趣的东西。

因为中途终止妊娠，我患上了严重焦虑和抑郁症

@九份

回忆起终止妊娠的那一刻，我只记得我除了默默地流眼泪，别的什么也做不了。

那时候，我心里好像有块大石头压着，喉咙里也像有什么东西堵着。虽然十分难受，但我的情绪却很平静，我告诉自己要坚强，一再提醒自己一切都会慢慢好起来，而我一定可以撑住。

大概从那个时候开始，我变得越来越坚强了。我只有一个信念——“忍”。哪怕有一万个不情愿，还是告诉自己要忍着，忍着疼，忍着号啕大哭。尽管已经过去好几年了，但现在想起来，依然会感觉到当时的那种心如刀绞、万念俱灰……

因为中途终止妊娠，我留下了很多后遗症（妇科炎症、月经严重不规律等）。我去过很多地方，看过许多医生，吃了各种中西药，也

试过针灸治疗、穴位治疗等。那个痛苦的过程每每想起来，都足以让我精神崩溃。

除了身体上遭受了严重的伤痛外，我的精神状况也出现了问题。我患上了严重的焦虑和抑郁症，变得极度不自信，甚至因此感到自卑。我觉得自己年纪小不懂事，觉得都是自己做错了事，才招致了这样的结果。

从那以后，我整个人的性情都变了，会因为一点儿小事惶恐不安、焦躁易怒，变得自己都讨厌自己。我和男朋友的关系也差到了极点。终止妊娠后，我们总是三天一小吵两天一大吵。可那件事的阴影始终在我心中挥之不去，难以释怀，我的男朋友也不喜欢听我说那件事情。

我知道正视自己的内心需要莫大的勇气，虽然不可能一下子就释怀，可我相信终有这么一天。

我是凶手，是我杀死了肚子里的那个小生命

@苗苗妈

我第一次怀孕的时候，只是隐约猜到自己怀孕了，但又不敢对外人说。因为在我当时的单位，怀孕是需要排队的，而我排的时间还没到，所以我当时的心情十分复杂，也无暇去确认自己是不是真的怀孕了。

更重要的是，那时的我特别害怕在工作上出任何差错。所以我拼命地加班，故意忽略身体的不适，直到有天身体出血，去医院检查，才知道孩子已经没救了，只能回家等着自然流产。

回家之后我一直哭，觉得自己就是杀死这个小生命的凶手。老公不停地安慰我，说这是有缘无分。可当那一小坨血似的肉球从我体内滑落后，老公也和我一样，无声地哭了起来。

尽管很难过，但生活还得继续。后来我又怀了现在的大宝，前三个月的时候，我不敢有丝毫懈怠，打了保胎针，吃了保胎药，只求他能平安地降生。那个时候，别说打针吃药了，就是任何苦我都愿意承受。值得欣慰的是，这一切都是值得的，大宝出生的时候非常健康。

在那段日子里，我身边有好几个朋友也发生了终止妊娠的事情，我渐渐开始相信或许真的是缘分未至，我忽略了宝宝是我的不对，可这世上太多的“命运使然”，或许真的是上天的安排。

神奇的是，在我们家大宝快一岁的时候，某天我突然又想起了我的第一个宝宝，而且感觉我们缘分未尽。我跟老公说了这件事，他还以为我又开始钻牛角尖了！结果没几天，我就怀上了二宝，我心里一直觉得，我的第一个宝宝一定不舍得彻底离我而去，所以他又回来了。

我很感谢上苍对我的厚爱，让我没有因为失去一个宝宝就留下任何后遗症，而是依旧拥有一个幸福完整的人生。

通过这些柔软的故事，我看见了以前的她们。那个在手术室门口号啕大哭的妈妈，那个埋怨自己不知道自爱，从而连累了那个小生命的妈妈……

我也看见了现在的她们。她们脸上带着温柔的笑容，牵着另一个生命的稚嫩小手，尽管在某个不经意的瞬间，或是某个难忘的日子，她们还是会想起那个不曾来到这个世间的孩子。

孩子短暂到来，又突然离开，既令人遗憾，又充满深意。

就像一个经历过两次胚胎停育的妈妈所说："孩子让我明白，生命是很神奇的东西，有时候脆弱得容不得一点摇晃，有时候又坚强得让人无法想象，我感谢它的出现和离开，因为这让我更懂得爱现在的孩子，爱我们的三口之家。"

（作者：Momself）

我是个妈妈，但我也有想过的生活

1

还记得几年前热播的美剧《了不起的麦瑟尔夫人》吗?

女主角米琪（麦瑟尔夫人）还是乔伊的妻子时，每天早上都会在乔伊还没起床时就开始化妆，到了晚上又要等乔伊睡下再卸妆，她每天量自己的腿围，只为了确保不长胖一点，这是因为她觉得这样乔伊才会喜欢自己。她万事以乔伊的需求为先，只想做一个无条件支持丈夫的妻子。米琪这些“作为妻子应该做好的自我管理”来自她妈妈露丝的教导，而且妈妈本人也是这么做的。

但在第二季一开场，曾经要求自己和女儿要“一切以丈夫和家庭为重”的露丝，却忽然丢下老公、孩子和孙子，只留下一张便条，就一个人去了巴黎。

米琪和爸爸飞去巴黎，想劝说露丝回家。离开时女儿对坐在有些破旧阴暗的房间正中的妈妈说：“我想你了，妈妈。”露丝坐在破掉的椅子上点起了烟，一脸眷恋地回复女儿：“我也想念从前的自己。”

我看到这一幕时，感动到不禁想鼓掌。

露丝年轻时生活在巴黎，也曾是那种我们羡慕的独立浪漫的年轻女性，但自从结婚后，婚姻家庭让她收起了那些闪耀的锋芒，潜心在如何维持家庭、教育孩子、支持丈夫上。最后这句“我也想念从前的自己”是露丝在多年后最勇敢的出走，也是我眼里整部剧最值得分享的一幕。

米琪的爸爸也并没有因此放弃，反而留在巴黎，跟露丝过起了白天泡美术馆晚上泡咖啡馆的闲适生活。米琪爸爸可能也很怀念那个全身散发着自信光芒的妻子吧。

一旦发现自我的迷失，露丝还可以义无反顾地找回自己，她简直像是在用实际行动告诉女儿：你虽然离婚却找到了自己的事业（脱口秀），我也有我幸福的生活方式，我要去过我的生活了！

2

我的朋友杰西新年假期还没过完，就发了一则朋友圈，预告了一段为期15天的出行计划："开学时错过了家长会，学期中错过了运动会，学期末错过了家长开放日。这几个月错过了很多你的第一次，却是为了体验很多我的第一次。我们每个人都需要学习和成长，想对你说的话，会在我的行动里。"配图是女儿的笑脸。

连我这个平时总爱往外跑的人都很诧异：居然就这么去了美国！整整15天就把孩子完全交给了家里人？好舍得啊。我们共同的朋友、二胎妈妈晓丹在这则留言下评论："真潇洒。"还加了个捂脸的表情。

可仔细想想，谁不想做杰西这样的妈妈啊，哪怕是错过了孩子的一些成长时刻，也要带着遗憾继续坚定地走自己的路。但很多时候，妈妈当着当着，我们就把自己变成了晓丹，生活里除了孩子还是孩子，常常羡慕别人的说走就走，忍不住埋怨自己的生活一地鸡毛。

我认识的人中，比杰西更酷的，是研硕的妈妈。研硕说妈妈是她心中永远的女神，尽管自己也到了快四十岁的年纪，但她说："看到她四十、五十、六十岁的样子，我会觉得自己生命往前的每一步，都心

里有数。”她的妈妈是一名教师，在她小时候爱上了国画，不是为了培养研硕的兴趣，而是因为自己喜欢想学；后来为了工作需要去学英语，正好又跟女儿的学习同步，结果学得比孩子都快都好；寒暑假从来不在家待着，哪怕要把孩子扔在外婆家，也要出去看世界，满足自己的好奇心……

研硕最感激妈妈的地方是，妈妈在她年少时给予陪伴，在她成年时懂得放手，支持自己的每一个决定，并热情参与其中。提起妈妈，她不无骄傲地说道：“她是我一生的知己，始终的榜样。”

3

这些敢于把更多时间放在自己追求上的妈妈，对孩子的爱也从来不比其他妈妈少，只是她们也许更相信，只有做好自己想做的那个人，才能成为孩子的领路人。

但这些妈妈的高光时刻，也不全都非常酷。其中常常伴随着做决定时的艰难、情感上的内疚或者悲伤，甚至还有一些鲜为人知的至暗时刻。

朋友葡萄妈妈因为自己想完成学业，带着大儿子去上哥伦比亚大学，但最初半年两个人都鸡飞狗跳，孩子不适应幼儿园的全英文环境，自己还要承受繁重的学业。她说那段时间自己“经常很沮丧，甚至也动摇过，怀疑自己的决定到底对不对”。

闺密刘老师在台湾在职读博期间生了女儿，女儿如今已在台北上了幼儿园，但因为她工作地在杭州，眼看着学业结束，女儿不得不跟

着她返回杭州。她感到很难过："不是说对女儿觉得愧疚，而是家庭和工作真的不能兼顾，让选择变得左右为难。"

我常劝她们："孩子总是会在自己这样那样的忙碌中长大的，我支持你。"事实上，妈妈再沮丧、再愧疚，也都是因为怀揣着对孩子满满的爱。而父母能够以身作则，比起讲更多的故事与道理，更能让孩子懂得独立的重要和珍贵。

（作者：菜泡饭）

做母亲我是认真的，做自己也是

1

怀孕期间，我的体重一度暴增50斤。生产时，我两手紧紧抓着床的栏杆，面目狰狞，十级的阵痛几乎让我失去理智，头不可控地一直乱晃，眼泪一直流，还不能叫，因为会消耗体力。

等到女儿平安出生，静静地躺在我的胸口上时，我看着她，却没有感受到别人所描述的母性光辉，没有所谓的感动涕流，只是心中生出一种不真实感：这肉乎乎的是谁？是我的宝宝吗？我真的当妈妈了？接着，我只是觉得自己好累，什么都顾不上了。

在心里慢慢接受妈妈这个新身份的同时，我的身体也提醒着我为此付出的代价。入院第二天阴错阳差地喝了鱼汤，还未流出初乳的我，柔软的乳房很快就变成了硬邦邦的石头。在疏通的过程中，我痛得乱叫，还不停地流泪，简直就像又生了一次生孩子。

后来出院回到家后，体重处于人生峰值的我看着镜子里蓬头垢面、身材走样的自己——喂完奶后空荡干瘪的乳房下垂着，有妊娠纹的肚腩往外凸显着，丰腴的臀部和大腿随着身体的移动像水袋一样晃悠着，心中充满了疑惑："这是谁？这真的是我吗？！真的好丑，好难看！"

尤其是在网上看到别人产后身材恢复得有多好、多快时，我更是陷入了深深的焦虑：我讨厌照镜子，穿不了以前的衣服也加深了我的低落和苦恼，我甚至开始讨厌自己。尽管老公一直在安慰我，说他还

是一样会爱我，但我内心还是忍不住动摇、自卑，心里更是嘀咕："谁才相信你们男人说的鬼话！"而身边的一些朋友和媒体的报道也都在告诉我：女人因为怀孕和生小孩身材走样以后，男人很可能忍不住去暧昧和偷吃，你一定要小心。

于是我的焦虑继续升级，从对身材的焦虑，再到怀疑和害怕我老公是否会移情别恋乃至彻底背叛我。我偷偷趁他不注意去翻看他的电话记录等信息，企图发现蛛丝马迹，结果什么都没有发现。

有次去美容院，因为床位紧张，工作人员问我愿不愿意让别的客人用房间里的另一张床位，我因为都是女性，就同意了。谁知按摩的时候，这位女客人时不时地提及自己的某位朋友，说她生了孩子以后，老公在外面找了小三，她的朋友各种大闹，矛盾不断爆发，过得很可怜。

我一直默不作声，尽管因为姿势问题看不到对方的脸，可是全程都在听，也疑心她可能是美容院的托，但浑身的焦虑最终迫使我买了美容院里上万元的塑身衣，而这件塑身衣在之后的三年多里只穿了一次。

这个令人讨厌的人还是我吗？不，她真的不是我。如果她不是我，那她究竟是谁，我又在哪里？我产后的身体还没完全恢复，时间与精力也基本上都被孩子占据，既担心老公会不会做什么对不起我的事，又不知道生活中的哪一部分才真正属于自己，所有这一切都久久地萦绕在我的脑海里。我的生活已经完全失控了，我感觉很无力。

2

这个时候，我一次又一次地在内心问自己："这是不是你想要的生活？这是不是你想要的自己？"毫无疑问，答案是否定的。我不甘心于只做一个围着孩子和老公转的人，我也想拥有自己的事业、社交和兴趣爱好。妈妈、妻子都只是我的一个身份，这些身份终究要追溯到本源——我自己。如果我找不到自己，如果我无法成为自己，又如何去扮演好不同的角色？唯有更好地做自己，我才有可能成为一个好妈妈和好妻子。

想通以后，我告诉自己一定要马上开始行动，让自己尽快振作起来，一步步掌控自己的生活，成为更好的自己。于是我坦诚地把自己的糟糕感受告诉了老公，没想到他很理解我并愿意和我一起想办法。

与此同时，我也知道，现在首要的任务是把身体的状态调整好，只有这样才可能有良好的心态。考虑到涨奶和喂奶的问题，最方便快捷的运动方法就是在小区楼下跑步，跑步时由保姆帮忙照看宝宝。其实读书时我就讨厌跑步，在800米考试的时候还会偷溜。可为了摆脱困境与获得新生，现在我必须去跑。

起初，我刚跑100米就开始大口喘气，身上的赘肉不停地晃，不曾想到最简单的跑步都如此艰难，当时真的很想放弃，可是我老公一直在旁边陪跑，一边鼓励我，不停地聊各种话题来转移我的注意力。

我转念一想：如果我放弃了，我将会回到失控的生活节奏里，这不是我想要的。这种身体疲惫的感觉总比内心无力的感觉好得多，如果要掌控生活节奏，成为更好的自己，就必须做出改变，坚持下去。我暗地给自己鼓劲儿：加油！你一定能行！

慢慢地，我竟然坚持了下来。后来，我们还参加了当地的MAP跑团，每周五晚上8点半在城市约跑5千米。从艰难的100米，到后来的3千米、5千米乃至最后的15千米，差不多坚持跑一年后，我们还接受了来自跑团的半马挑战，最终我和老公一起顺利完成了台北半马，这个甚至成了我人生中一个里程碑事件。

没想到当了妈妈之后，曾经讨厌跑步的我竟然跑完了半马！我真的很为自己感到自豪。而整个过程中，除了身材的转变，我也变得越来越自信了。

就这样，我重新掌控了自己的生活，一切都回到了正轨。

3

与此同时，当宝宝4个月大时，我也已经和合伙人开启新的创业计划——创办国际幼托机构。

当时因为凡事都要亲力亲为，我们从周一忙到周日，根本没空休息。而唯一能够喘息的午休时间，我也需要赶回家给孩子喂奶，等吃完午饭再返回公司继续忙碌，涨奶时就泵奶，泵完继续忙。直到晚上回到家，才能和孩子亲热地互动一小会儿，等孩子休息了，脑瓜里还得一直想着公司的事。

这种忙碌的状态一度让老公和家人很不理解：你真的有必要这么累吗？其实家里条件好，你不工作，在家好好带孩子也可以呀！你现在这么忙，对孩子好吗？你创办这个国际幼托机构，不是为了孩子吗？你现在这么忙，和孩子的相处时间都快没了，会不会违背了自己的初衷？这些声音也确实让我产生过摇摆：究竟是当个外界所认为的

好妈妈，还是继续坚持做自己？我甚至也会质疑自己的动机：我忙于工作，是不是在逃避当妈妈的责任？

直到后来，我觉察到自己确实很享受工作时的状态，工作让我找到了自己存在的价值。于是我决定接纳自己，我现在敢和其他人说："我就是喜欢工作，我享受这种状态。我不是那种广受外界好评的标准家庭主妇，也不会做饭。可是我不会为了迎合别人的想法而去改变自己，因为我才是自己生活的主人。我承认前期的忙碌状态减少了亲子互动的时间，但我也会为自己的孩子提供更高质量的陪伴。这一切都是有意义的，当我能成为更好的自己时，相信我也能成为孩子更好的榜样。"

后来，当孩子1岁3个月时，我所创办的国际幼托机构也成了她人生的第一所学校。这一切是那么美妙。时至今日，我从来都不后悔自己当初的坚持，我庆幸能坚持做自己。当我能够成为真正的我时，我的需求、情绪才会被照见，孩子也才会遇见一个更加真实生动的妈妈。我们彼此尊重，共同努力，才能互相成就更好的自己。

（作者：Zizzi）

妈妈的梦想也是梦想，也很重要

1

2015年9月决定考研时，我已经35岁，距离正式开考只有三个多月。高龄、跨专业、数学学渣，我几乎占了所有的不利条件。

这一次，我几乎没有告诉任何人，也不想征求任何人的意见，只是默默打开收藏了一年的学校网站，然后便是下载资料、刷论坛、采购书籍、安排复习计划……每天早上送完孩子去幼儿园，背上小书包往图书馆或者咖啡店一坐，就开始啃那一摞厚厚的参考书，到点儿了再去接孩子放学。

一个人备考的路很孤独，也很安静。天气渐冷，偶尔有一杯咖啡暖手都让我觉得很幸福。若我有一丝犹豫，想与父母商议，他们必然会这么回我：怎么异想天开？都几岁了？怎么不去上班？不用赚钱了吗？因此我不管不顾、头也不回，把这些想象中的阻挠声屏蔽，一往无前。其实想考研这件事在我心头缭绕了许久，我没有任何功利的打算，只是为了把自己搞明白。

十一年前第一次考研，因为对数学的不自信，我放弃了自己喜欢的心理学，选择了本专业设计艺术学。五年前第一次当妈妈，翻遍了心理学在职研究生的招考信息，认为自己平衡不了工作和学业，还是作罢。一年前决计要从混沌的工作中挣脱，彼时临考只剩两个月，望着政治、英语、专业课三座陌生的大山，挣扎许久又退了下来。

直到有一天，我听到了一个类似的故事。高龄的女主想考一个证书，犹豫着询问闺密的意见：“我已经35岁了，读完拿到证都38岁了，我该去吗？”闺密回道：“去呀！不管你读还是不读，38岁都会到来，但如果你能顺利完成这段学业，你不就能拥有一个有证的38岁了吗？”

于是我知道，是时候行动了。奇怪的是，我心里没有任何“试一试”的迟疑，只有坚定的“我要去读”，仿佛那个“有证的38岁”已然在前面等我。

2

一天晚间散步，朋友忽然担忧道：“你要是真考上了怎么办？”我心中充满不屑：“天，当然会考上，我压根儿就没想过考不上好吗……再说，你根本就不知道我为此付出了哪些努力。”

于我而言，备考就像我经手过的无数项目那样，需要做各种事无巨细的准备：

（1）找到关键人物，建立联系

包括熟悉导师的著作以及观点，了解他的学术风格和研究方向，还要提前发邮件表达想要报考的意愿。在备考过程中，要定期与导师联系，强化印象。

（2）了解过往案例与评价标准，听专业解读

主要是做历年真题，听专家解读，以及看专家推荐的书。

（3）根据交付物与工期，制订工作计划

实际上真正有效的复习时间只有两个月左右，因此我的目标只是考试过线而不是科科满分。临近考试的两周，我更是把花时间、见效慢的部分全部放弃了。

从9月到12月，我常常背着装满参考书的小书包匆匆走在路上。就连带着女儿去医院输液，把她安顿好以后，也不忘做一些政治练习题。

2015年12月底，我终于再次步入考场。看着周遭稚嫩的面孔，我忽然感觉有些不真实。等我踩着冬靴，在走廊里敲出“嗒嗒嗒”的声音，心里又忽然感叹：原来只有中年人走路才带响儿。等意识到这一点，我悄没声儿地踮起脚尖，希望能轻一些，以免被孩子们发现我和他们不一样。

3

和考研初试成绩一起来的，还有一个新的小生命。我不仅顺利上线，还成了一位高龄孕妇。掐了掐时间，预产期在8月底。

就这样，在2016年9月，在桂花浓香扑鼻的校园里熙攘的人群中，混入了一个上学听课、放学奶娃的中年妇女。

我永远都忘不了从学校到家往返的40公里路，因为在有课的日子，我需要在90分钟内完成回家、喂奶、吃午饭、返回学校这一系列流程。其间的匆忙可想而知。

也许每个哺乳期的妈妈都见过从半夜12点到凌晨2点、4点乃至6点的天空，但不一定有人像我一样，即使在夜深人静时还得左手奶娃右手码字，为第二天一大早的课题汇报做准备。

记得后来有40天我从早到晚泡在实验室里，因为每天与十几位被试沟通，嗓子哑到失声。每天放学后，我还经常带着女儿去图书馆，她写她的家庭作业，我看我的文献和实验数据……

但如今想来，竟想不起太多辛苦的细节，或许只因为我心里没有半点儿抱怨，我甚至来不及去看周围人的眼光，只感到一切是那么宝贵，舍不得浪费一丝一毫的时间。这是我竭尽全力想要达到的地方，怎么舍得虚度?

正如《牧羊少年奇幻之旅》中所说：当你想要某种东西时，整个宇宙会合力助你实现愿望。2019年，39岁、跨专业、数学学渣的我不仅顺利毕业，还成了近30位同学中毕业设计被评为“优秀”的两个毕业生之一。

这无意间的“敢要、敢突破、敢于负责”，最后竟把自己推上了另一条赛道。若未来我们都能奋斗到80岁，那39岁岂不正是最好的年华？未来可期。

（作者：文君）

生完孩子，我的社交生活才算开始

1

我是在爱丁堡大学艺术学院一个画画的工作坊里结识Ayshia的。得知她是一个妈妈后，我告诉她我正在写一篇关于妈妈社交生活的文章，并邀请她去学院咖啡馆聊聊天。

Ayshia来自土耳其，19岁结婚，24岁到爱丁堡大学读心理学，后来转到艺术专业，现在正在准备毕业设计。如今她31岁，和丈夫已经结婚12年，有一个11岁的儿子。

“在你有孩子之前，你的社交生活是怎样的？”

“我不喜欢泡吧和去夜店，我觉得那不是社交。跟喝醉酒神志不清的人鬼混怎么能叫社交呢？这甚至不算和对方待在一起。我喜欢和朋友一起吃饭、喝咖啡，就像我们现在这样，用心去了解对方的生活。”

“现在你的社交生活是什么样的呢？”

“现在我最重要的社交对象是我儿子。”

这个答案有一点儿出乎我的意料。我以为她会说有了孩子之后社交活动减少了云云。在我的观念里，社交和育儿是对立的两件事。于是我问她：“和孩子交往能算社交吗？”

“为什么不算呢？在这个过程中我们一起发现了他的兴趣，他爱上了生物化学。他还告诉我以后想成为一名生物化学家。我很高兴他在

这个年纪能找到自己的兴趣。我们还会一起去附近的一个科学集市，我还认识了那里的科学家。”

“那你和你的朋友们呢，还能经常和他们一起喝咖啡吗？特别是孩子还小的时候，肯定需要和你一直待在一起啊。”

Ayshia轻松地说：“我去喝咖啡的时候也会带着他。”

“你确定？难道孩子不会大哭大闹吗？”

“哄哄就好啦。”

“可是我听说小孩很难哄啊！”

“不会啊。我觉得养孩子很简单，我尤其喜欢照顾小婴儿。我的妹妹生了孩子以后我就特别开心，因为我也可以照顾他。”

我一脸难以置信的样子把她逗笑了。这时她的朋友到我们旁边的自助台倒水，Ayshia跟她打招呼：“Beth，我们在讨论养孩子。你也有两个孩子，你觉得照顾小孩难吗？”

Beth呼了口气说：“快要累死了。”

我心想这才对嘛，于是赶紧问她：“有了孩子之后，你的社交生活有什么变化吗？”

Beth想了想，说：“我觉得最明显的变化是，我的社交活动更丰富了。”

“什么！为什么？”

“过去我朋友们的背景都很相似，就连爱好与工作也差不多。成为妈妈之后，我交到了很多不同的朋友。不论你来自哪里，你们都是妈妈，有类似的经历、好或者坏的体验，这让我的生活更丰富了。”

“可是你不是觉得养小孩很累吗？需要把那么多时间和精力都给孩子，社交生活必然会减少啊。”

“很多时候我的社交不是消失了，而是有了新的形式。比如过去我们常常聚会和喝酒，现在我们会和朋友一起野餐，在户外待上一整天，这是之前从来没有过的。我们不仅发现了几个既适合家庭野餐又有好红酒的地方，还一起研究如何创新三明治。虽然和朋友约定时间、准备食物都很麻烦，但每当你看到孩子的笑容，会觉得这一切都是值得的。”

2

她们的积极乐观让我很意外。因为在我的印象里，妈妈们对自己的社交生活大多都略显消极。

有个妈妈曾跟我说：“女人成为妈妈之后就从社交圈里消失了。之前我看不上围着孩子转的女人，觉得她们整天只会唠叨孩子那点事。有一次朋友约我出来见面，只待了半小时就要走，因为她告诉我：‘我的女儿要睡觉了！’有没有搞错，是你约我出来的！那时候我就告诉自己以后一定不要成为这样的人。”话虽如此，她最后还是淡出了自己以前的社交圈。再遇见她，也只是苦笑着跟我抱怨：“生孩子前我有一堆朋友，但现在我一个朋友都没有了。”

事实上，和朋友一起消失的，还有她与老公的二人世界。过去每逢生日或者纪念日，她都会精心打扮一番，然后和老公出去吃一顿浪漫的晚餐，但这些仪式现在彻底不见了。我问她是否觉得遗憾或者不甘心，她说完全没有。她只后悔自己没有早点生孩子，这样就可以陪他们更久一点。

她的老公大概也是“丧偶式育儿”的典型，因为她曾跟我开玩笑说：“我现在觉得有没有老公好像没什么区别。如果有人愿意用五百万换我的老公，我会毫不犹豫地答应他。”

3

我把朋友这个“老公和五百万”的故事讲给Ayshia和Beth后，她们露出了深以为然的表情。

“我很理解这个妈妈，孩子确实会对婚姻产生很大的冲击。我和丈夫过去很了解彼此，但有了孩子以后，我们好像渐渐不认识对方了。我们永远都在跟孩子说话或者讨论孩子，很少聊彼此生活的其他部分。只有朋友在场时我们才能聊很久，那感觉就像他突然变成了一个完全陌生的人。我们迷茫过，甚至考虑过分开。”

“但你们并没有分开？”

“我们想给孩子一个完整的家，而且我想我们也更愿意在一起。我们完全可以在孩子面前扮演一对幸福的夫妻，但我们更希望彼此是真的相爱，而不仅是为了孩子。那时我就想，如果我们可以解决这个问题，那以后无论遇到什么样的难关肯定都能挺过去。大概一年后，我们才适应了新的角色。我们知道自己不仅是孩子的父母，还是丈夫和

妻子。现在我们每周会尽量挑一个晚上把孩子交给保姆，然后两个人出去吃饭或者看电影。”

说完这些，Beth要回到她朋友那边去了，我和她拥抱并感谢她的分享，然后转头问Ayshia：“你呢，现在还会和老公单独约会吗？”

“不，我们从不单独约会，因为我们不想让儿子感到多余。”

我对她坚定的态度感到有些惊讶：“那你们现在还有激情吗？”

“嗯……不是人们常说的激情，是一种很深的感情。我不是一个浪漫的人，我们甚至都不睡在一起。”

“不睡在一起？这是为什么啊？”

“我觉得夫妻不睡在一起会让他们有更强的联结，因为这让他们彼此想念。”

“好吧……但是如果没有浪漫，你们之间靠什么来维系呢？友谊吗？”

“比友谊更深，但不是浪漫。像是团队合作，或者你也可以说我们是灵魂伴侣。我非常爱我的丈夫，我知道如果他死了我不会再爱上别人。我还爱我的儿子，但不会有别的男人了。”

“可是这怎么可能呢！我从来都不相信有唯一的爱。我一直坚信如果我和男朋友分手，我们都会爱上别人。”

“或许当你们在一起足够久之后，你也会懂吧。我的儿子才11岁，但是他跟我说过：‘妈妈，我现在最大的愿望就是结婚。她可以肥胖，

可以丑陋，但我只想要和一个人相爱。’所以你看，我们的一举一动孩子都看在眼里，只有我们经营好自己的生活，才能为孩子做出榜样。”

“你难道从不怀念两个人的约会？”

“我们不会出去，但其实我们每天都在约会。当儿子在自己的房间打游戏或者做作业的时候，我和老公就会在厨房聊天。我们聊得很多，那就是我们的约会。”

在经历12年的婚姻之后，一个声称自己不浪漫的女人告诉我，她和丈夫每天都在厨房约会，在不同的卧室彼此想念。而我除了“天哪，我没想到还可以这样”，什么都说不出口。

这样的感情，真是羡煞旁人。

4

后来我想起这次访谈，总觉得自己大惊小怪，不过这或许只是因为我和许多人一样，都认为生孩子只会限制女人的社交自由。

在她们心中，成为妈妈意味着变得无聊、失去自由乃至迷失自我。因此，有人立志成为“丁克”，坚决捍卫个人兴趣和自由；有人尽管成了妈妈，却心甘情愿舍弃了自己的社交，放任自己变成一个无趣的人。但或许我们还有其他选择。

成为妈妈不仅可以让你有更多的话题，让你与更多不同的人有相同的经历，或许也可以让你因此拥有更多元的朋友。社交也不只有聚餐和约会，它可以不被既定的活动和场所定义：既可以是和孩子一起去见科学家、和朋友一起寻找既适合家庭野餐又有上等红酒的地方，

也可以是与孩子一起研发三明治、和丈夫在厨房谈心。社交不必消失，但它会与从前不同。我们大可以少一些旧的仪式，多一点新的创造。

事实上，Ayshia和Beth都只是我们身边很普通的妈妈，跟国内任何一个妈妈都没有身份上的差别，她们既没有很多财富或者超人的精力，也不算普通意义上的“成功女性”。但她们做妈妈的方式让我很吃惊，也很受启发。

原来，失去社交不是每一个当了妈妈的人必须付出的代价，如果你本来就是一个有趣的人，乐于拥抱生活中的变化，那就多用一点点爱和创意，相信生孩子不会成为你实现梦想途中的绊脚石，反而可以让你的生活变得更丰富。

（作者：一鸣）

当妈这件事，首先得自己爽！

1

当妈妈的这些年，你经历过最幸福和最崩溃的瞬间是什么时候？在这里，我想跟大家分享一下我的那些崩溃瞬间：刚刚生产完头发掉了一床；每隔两个小时要喂一次奶，没有办法工作；那些诡异的喂奶专用服，我竟然一穿就穿了三个月……

那段时间，我老公下了班回到家会说："哇，看到小孩躺在床上，你在床头看书，简直是岁月静好。"我不禁心想："真是站着说话不腰疼！你是CEO我也是CEO，你每天还照常上班，可是我现在只能蓬头垢面地躺在床上，还要每隔两个小时爬起来喂奶。"我想去工作，但没有办法，那个时候既没有体力也缺乏脑力。

我爸爸从小就非常宠我，是把我捧在手心里那种。我经历产后抑郁那段时间，经常会在家掉眼泪。有一天我在房间里哭，他从房间门口走过时看到了，就说："唉，不要哭了。"当时我心里一阵感动，觉得还是爸爸最疼爱女儿。但我爸接下来却说道："这么哭对奶水不好。"我当时也想："是啊，我怎么这样，我都当妈妈了，不能再任性了，这样可能的确对奶水不好。"

后来我回到职场，追随了十年的老板见到我第一句话却说："三年内应该不会再生了吧？"我当时还愣了一下，心想这人怎么能这样呢。但我马上又想，老板说得也没错，老公司正准备上市，新公司也在开拓业务，谁能受得了一个高管产假一休就是半年呢？于是我又马上全心投入了工作里。

后来我出差了一个星期，因为儿子还太小，其间都是姥姥没日没夜地照顾他。等回家那天晚上，我想带他回家，他却不肯跟我走，还在家门口大哭。我觉得很委屈，于是自己一个人哭着从我妈家走了回去，一边走还一边想，孩子也有孩子的需求啊，他也没有错，我不能强行让他跟我回家。

现在回想起来，第一年当妈妈，我觉得有一些幸福时刻其实是自己硬撑过来的。

2

同样的事情三番五次发生，我很痛苦，就问李松蔚应该怎么办。他反问我，如果你在职场中遇到这种事会怎么办？我说："如果是在职场，我会有很多办法啊，我可以自己跟当事人谈。"他说："那你就去谈啊。"我心想，这怎么可能？怎么谈？那是小孩还有老人，根本不可能。但其实在我说出来的那一瞬间，我好像就已经意识到，我似乎把当妈妈这件事看得太重了，我好像举了一个非常贵重的东西在走路，以至于每走一步都会想："我不能晃，不能摔，更不能给砸了。"结果到后来，我连走路都不会了。

那段时间为了寻求自我疗愈，我看了很多文章，发现大部分文章都如李松蔚所说，它们不停地向我传递这样一些信息："千万不要说这三句话，否则孩子会遗憾终生""这个妈妈一个月就练出了马甲线""有个妈妈曾带1岁的孩子环游世界""想当一个完美的妈妈，你要做到这几点"……

我的合伙人王妍也是一位妈妈，有一天跟我说："我觉得很奇怪，本来我是一个粗心大意的人，为什么我当了妈妈之后就要变得心细如

发，就要早起给女儿做花式早餐，否则我就觉得自己是个不合格的妈妈呢？”

这个问题当时打动了我，我就想：“是啊，为什么？”可思来想去，也没有找到一个标准答案。于是我就继续跟李松蔚探讨。他问我：“当老板问你什么时候回来上班，当你努力健身男同事却突然睁大眼睛问你‘都当妈妈了干吗还这么折腾’，这个时候，你是怎么想的呢？”这个问题再一次问倒了我。我常常觉得“好像别人都是对的”，那我自己呢?

我越来越疑惑，所以我们后来做了Momself这个微信公众号，就是想解决这些问题。与其说我们在帮助大家，不如说我们在帮助自己，因为我们全都是第一次当爸爸妈妈。

3

后来我终于在这个过程中想明白了一个问题：当妈妈这件事，首先得自己爽。其实做任何事都一样，否则你根本没有办法往前走。

事实上，当我意识到自己把妈妈这个身份看得太重的时候，好像整个人忽然轻松了不少。我知道，我们都是很好的妈妈。或许只要我们适时地改变思维方式，做妈妈就能如鱼得水。

我工作的一部分是做知识付费课程，后来我除了金钱管理没在儿子身上用过外，其他的管理方式全都用到了和儿子的交流上。因为在这个过程中，我不仅希望妈妈这个身份能做得更舒服，也希望他能过得开心。

举一个很简单的例子。我们经常没有办法让孩子按照我们规定的时间起床、去幼儿园。有一天我就跟儿子说：“你赶紧的，要再不起来，我就要迟到了，要是这样我今天下午就不去接你了，我让姥姥去接你。”我儿子听了以后躺在床上说：“妈妈，你刚才是在威胁，不是说服。”

他说的是对的。我们通常会说这件事情怎么怎么样，很有道理，所以你应该去做。可是孩子想的往往是：我承认，可是我不愿意听你的，因为你讲的都是“正确的废话”，是“无道理不说服”。往往这种时候，你与孩子的沟通就容易失败。如果你说的话对他有好处，他就会听你的，这叫“无好处不说服”。

我儿子求我做什么事情的时候，我有时也不同意。不可能他的所有需求我都满足。我承认我没有那么多的爱。可是到了后来，我们学会了用互相说服的方式来让对方满意。他会跟我说：“妈妈，你今天陪我一小时，你下次去做指甲的时候，我陪你去。”我就会说“好”。我也会跟他说：“你今天早点起床，晚上我们就一起吃豆皮。”他会以“可以”回应我。

就在这个过程中，我们相处得更融洽了，很多事情也不用再勉强。我的生活好像多了一些一个人时没有的快乐。

4

家庭中常有的另一个矛盾发生在老人带孩子时。在我家里，现在是我父母白天帮我带儿子。老人带孩子非常谨慎，会说这个不能干那个不能干，我一度非常焦虑，因为我很担心自己的儿子会变成一个懦弱的小孩。

事实上，我以前就是一个很懦弱的人。刚工作的时候，如果老板在开会时声音大一点点，我的脸就会一下变红，接着大脑一片空白，完全没有办法讲话。我越紧张越讲不清楚，老板就越容易生气，这件事情就这样陷入了一个恶性循环。直到后来，我花时间弄清楚了一个概念，叫作“课题分离”。

也是在那之后，我才逐渐理解：我爸妈并没有错。作为老人，他们帮我们照看孩子时首先想的是这个孩子能否健健康康、吃饱穿暖。所以当他们看到孩子想要从台阶一阶一阶地往下跳时，是真的会害怕。因此，我没有权利干涉他们，更没有权利对他们说：“你们不能这样带孩子。”

父母有父母的想法，孩子有孩子的想法，我也有我的想法。只要我们看清楚每个人都在为自己的那一部分课题负责，或许就能找到解决矛盾的办法。就像我儿子有一句口头禅，当他做一件事情被老师或者姥姥姥爷否定的时候，他会说：“你没有错，我也没有错，只是我们要的不一样。”

我有时候想，也许有一天当他走进社会，遇到一些指责，他会在那一瞬间停下来，想一想是否真的是“我错了”。这样，他为了自己想要的东西伸出去的那双手，就不一定会马上缩回来，他会考虑问题究竟出在哪里。如果他确定“这就是我想要的”，他或许就能找到解决问题的方法。

我们对别人抱怨的时候，别人会第一时间反弹，他会愤怒，会自责，但这并不代表一定是你错了，抑或他错了，只是在那一瞬间，他感到你们之间因为不同的立场而纠缠在了一起。

培养这种课题分离的意识需要时间。我后来发现，面对我儿子时，我自己就经常缺乏这样的意识。我们常常分不清什么是我的课题，什么又是你的课题，两者边界不清，自然会生出许多问题。

有些媒体倡导我们要做一个情绪平和的妈妈，但这怎么可能？是人都会有情绪。除了个别修养极高的人，谁可以一直心如止水、不动如山？真正重要的还是在情绪来临时，找到属于自己的“课题”。

5

前几天晚上，我在家里处理工作，跟同事在微信群里起了争执，结果儿子在旁边一直念叨：“妈妈，你好了没有啊？我要刷牙，你好了没有？”我一下子就生气了，一边盯着手机屏幕，一边很不耐烦地说：“你自己的事为什么一直要让我帮你做？你自己难道不能去刷牙吗？”

但说完之后我就有点儿后悔了，一时也很尴尬，于是继续在那儿回信息。结果儿子对我说了一句：“我又不是你的同事，你干吗对我这样？”就在那一瞬间，我忽然觉得他似乎在某些方面已经比我做得更好了，而我也从他身上发现，我发火好像并没有想象中那么严重，因为他应对得还不错。

前几天有一个朋友跟我诉苦。她跟婆婆住在一起，婆婆希望能照顾好全家，事无巨细都要过问，控制欲难免强一点，比如几点钟要干吗，她都会来提醒你。我朋友烦了就会跟婆婆说：“好了好了，你不要管了。”有一天，她忽然发现三岁的女儿也学会了这么跟奶奶说话。她震惊了，因为她还是很想为女儿树立一个好榜样的，所以她就跟女儿说：“你不能这么跟奶奶说话。”

当然，她自己也开始学着多一些忍耐。我说：“那你能忍得住吗？”她回道：“忍不住啊，可还是得强忍，即使自己也可能不太高兴。”她问我应该怎么办，我告诉她：“当然该忍还是得稍微忍一下，人家毕竟是长辈，不过也许你可以去试着找机会跟老人谈一谈，即使这可能会有一点儿困难。”

后来我想了想，又告诉她：“或许还有另外一个方法？如果是我的话，我会跟自己的孩子谈谈。我可能告诉她我注意到你会跟奶奶说‘你不要管了’，你这样说的时候妈妈有一点儿难过，因为我觉得奶奶会伤心的。我想你肯定也发现了妈妈有的时候会忍不住这样说，但妈妈那个时候是真的很烦躁，可是每次说完之后，妈妈很后悔，因为奶奶其实都是为了我们好。”

话说到这儿就够了，你相信吗？小朋友会给你惊喜的。就像我儿子，很多时候当我承认我不行的时候，他会说，那我们可以这样，或者那样。最后，我跟我朋友说：“小朋友啊，其实值得你跟他说出那些在你心里犹豫已久却从未说出口的话。”

我们生活中经常遇到一些小问题，小到如果说出来就很矫情，可如果不说呢又很憋屈。你好像也没有办法完全跟身边最亲密的人分享，就在这么微妙的一个点上，你也许可以试试跟孩子说。

我一直觉得女性在工作与生活之余不应该只看一些廉价的“鸡汤”，我们应该学习更多，也值得拥有更健康科学的认知方式。通过不断学习，无论面对任何困难，相信我们都能找到解决问题的办法。

（作者：崔璀）

第三章
好妈妈模板？没有的

一个全职妈妈“抛家弃子”的15天

1

为人父母（特别是母亲）最大的不自由，就是每逢想干点儿自己的事情，总会不由自主地掂量：伴侣会怎么想？孩子怎么办？自己不管行吗？比如我，一个家里有俩孩子的全职妈妈，就有这种苦恼。爸爸可以出差，短暂地与孩子分离，但妈妈行吗？当然不可以！哪怕只是一个晚上！

早些时候，光是给老二哺乳就离不开人。生老大时年轻懵懂，早早断了奶，于是我决心在老二身上多补偿一些——据说自然离乳有利于孩子一生的身心健康。但做了这个决定后，面对喝母乳少的老大，你能不愧疚吗？那不得多陪陪？所以辅导作业、睡前阅读、课外兴趣班、定期谈心……一样也不能少，每一项都瓜分了我不少时间。

就这样，在家里一待就是三年。眼看断奶的老二也要去上幼儿园了，我内心的迷茫与日俱增：“接下来我要做什么？”相夫教子的路不好走，想来想去，索性找一条新路！

暑假前，我看到了一个为期15天的零基础心理学培训课程，动心了。陪孩子的这些年，从学习孩子的养育到观照自己的内心，我渐渐发现心理学是一个值得探索的领域。可是，这个培训班在暑假举行，

又在北京。作为两个孩子的妈妈，在本该陪孩子的暑假却“抛家弃子”跑去上课，真的合适吗?

2

我先探了探老公的口风。他两手一摊：“你看我上班这么忙，肯定带不了孩子。你要是能安顿好两个娃就行。”我一寻思，带娃只能靠婆婆了，就去问她。婆婆喜欢孩子，只是说：“老家是乡下，条件差，就怕你担心照顾不好孩子们。”好吧。最大的障碍还是在我这里，最大的考验是我能否接受和孩子们分开。

我倒不担心老二，他就是当“猪”养大的，皮实得很。但只要老大甩过来一个哀怨的眼神，我的心脏就会抽痛——简直就是我上辈子的“冤家”！真的不是我偏心，是这两个孩子实在差异太大。

老二还没渴就会喊着要喝水，已经上学的老大却会把水杯满当当地带走，再满当当地带回来；老二才一岁多就可以自己上厕所了，但老大时不时还会尿裤子；老二能自己玩好长时间，但老大只要一回家就爱往我身上蹭，哼哼唧唧，让我猜她为什么不高兴……

我真的很担心自己要是不在身边两个孩子会怎么样：老大能照顾好自己吗？两个孩子会出什么事吗？他们会不会很无聊？会埋怨我吗？我能承受他们和家人的埋怨吗？……

而在担心孩子的同时，我也需要花时间准备培训课程的资格申请并等待审批通过。这个过程中的任何一点儿挫折、意外和拒绝，都可能让我萌生退意。

但奇怪的是，每当我告诉自己“算了吧，多麻烦”，试图忘记这个“休假”计划时，它又会无端地挤进我的脑袋里，内心也总有一个小小的声音跳出来说：“可是我真的很感兴趣，为什么不能去试一试？”随着开课时间的临近，这种声音变得越来越大。

我约好友面谈了好几次，每次都在这种要不要去的纠结中痛苦不堪。直到后来我才发现，原来这个声音是为“我”自己发出的——它不想再被作为“妈妈”的声音掩盖。朋友甚至很尖锐地说：“你真的只是担心孩子吗？你是不是只是习惯了做熟悉的事情——因为害怕失败，也害怕付出了没有回报？”我愣了很久，曾经的我可不是这样。在起心动念后的第20天，我终于下定决心，“抛家弃子”去上暑期班。

为了稳住黏人的老大，我还特意第一时间把这个决定告诉了她。她当然强烈反对了一阵子，用上了各种对付我的手段：哭闹、故意冷落我、生气不理我、让爸爸拖住我……但看我态度坚决，她大概明白这件事我非做不可，慢慢也就接受了。

3

出发的日子很快就到了。我先带着两个孩子回婆婆家一起住了两三天。临行前一天晚上，大小二娃已经睡得四仰八叉，我注视着他俩肉乎乎的小脸，内心涌动——哎呀，事到临头，却发现自己有点儿“分离焦虑”了。

第二天早上，预约去车站的车来了。我给老二喂好饭，擦擦他的嘴角，整理下他的小褂。然后，我又把老大叫到一边，嘱咐几句废话，给了她100元零花钱。我屋里屋外来回拿行李，老大就拽着我的衣角一路跟着。到了车跟前，老大眼巴巴地看着我——啊，就是那个让

我心悸的幽怨眼神！老二挨着姐姐站着，嘟着嘴，又仰脸去拉奶奶的手。

虽然这时我忽然想不管不顾地留下来，但内心那个“自己”却在不停拽着我往外走。磨蹭到最后，我快步走向出租车，害怕走慢一步眼泪就会落下来。车开到村口一个拐弯时，我回头看了看，奶奶带着他俩还站在原地。

意外的是，分离的哀伤并未持续太久，我在火车上就开始对这次行程兴奋起来。抵达北京当晚，我还临时起意去看了场音乐剧，算是庆祝自己开始“放假”。

猝不及防的是，兴奋感很快消退了，第三天，我开始想孩子们了。三餐不定，举目无亲，水土不服，患上感冒——我深夜发微信给老公：“好想把肉嘟嘟的老二紧紧搂在怀里啊。”老公很平静地回：“周末没有课，买张票回家也很方便。”我那一筐准备抒情的话都被这句“正确”的建议给退了回来。我火大了：“我好不容易才出来，才不回去呢！”老公被我的情绪弄得莫名其妙：“说想家的是你，说不回来的也是你！”

冷静下来后，我得出了一个令自己震惊的结论：原来有分离焦虑的人不是孩子，明明就是我自己！比起他们对我的需要，其实我才是那个更需要他们的人。

漫漫长夜，多的是属于自己的时间。我躺在床上，想着若是在家里，老二肉乎乎的身体此刻应该就躺在我身旁，小手还搭在我身上，浑身散发着一种淡淡的奶味。我是如此想念这种味道，就如同他依恋着妈妈的味道——他找不到我，该号啕大哭了吧?

第二天，我和两个孩子视频："想妈妈了吗？"老大嚷着："弟弟第一天晚上醒来哭着要找你，我把他哄好了。"我心里一暖，一紧，又一喜："后来呢？""后来他再也没有哭过了……"好吧，看来孩子们已经翻过了"分离焦虑"的山头，可老母亲还在后面慢慢赶呢。

直到培训课程开始后的第五天，我才逐渐找到自己的节奏，流连在青葱校园，徜徉在知识海洋，和同学分享经历，与老师探讨相关问题，过完了只有我且只属于我的15天学生生活。

4

等课程结束再回到婆婆家，迎面而来的是两个晒得黝黑，长了个子也长了肉的娃。他俩载歌载舞地把我迎回家，围在我身边。老大伶牙俐齿叽里呱啦地说个不停：新交的朋友，新学的翻双杠、打麻将……老二先是直往我怀里钻，然后又拉着我去院里看韭菜，去房上看瓜蒌——是的，我不在的这些天，他们蓬勃生长，俨然成了奶奶家的小主人。

我的心里当然有很多惊喜：原来放手也不错，我不但享受了属于自己的生活，孩子们也有了更多属于他们的空间。但是在等待孩子给我这个"客人"安排活动的间隙，我有点儿手足无措，甚至有一丝惶恐："孩子的世界里，我终将逐渐退出。而我的世界里，孩子们大概也会慢慢退出。我准备好了吗？我要以什么新的角色、新的内容来填充这个空间呢？"

现在再回想离家的15天时间，我想更重要的不是学到了什么，而是我终于得以暂时脱离"妈妈"这个角色，看到自己内心的需求，并开始了探索的过程。这并不是说，妈妈对于长大的孩子而言不再重要，

而是我认识到，对于长大的孩子，妈妈不一定要全方位贴身照顾。我们应该给彼此一些空间，相信孩子可以和我们一样自己摸索着成长。

在这段生命的探索之旅中，我不确定什么才是更好的方式。我只能确定，我希望和孩子是这条路上的同行者和分享者。老话说父母为人处世的方式，就是对孩子最好的教育，我希望我现在做的这些事能告诉他们做自己有多重要。

（作者：飞鱼）

我是不是一个好妈妈，只有我自己说了算

1

这个社会——包括我们自己，对妈妈这一身份常常有着出人意料的要求。

一个叫茜茜的姑娘在公号后台留言，问我们能否聊聊孩子跟妈妈不亲应该怎么办。她是这么说的：

“孩子八个月了，白天都是姥姥带，我平时上班，现在孩子白天要找姥姥，甚至晚上也要找姥姥。我想可能是从小我没有亲自喂奶，所以她和我不太亲。而且为了让孩子多吃一些，我把更多时间花在了吸奶上。小时候，孩子哭闹，我只要搞不定，每次也都交给姥姥完事。久而久之，孩子重要的时间都是姥姥陪伴的。再加上之后回去上班，和孩子在一起的时间就更少了。”

“现在极力想挽回这个局面，回家还想着多陪她玩一会儿，但一到晚上，孩子就开始找姥姥，撕心裂肺地哭，我这个当妈的这时候心里很难受。我抱她哄她的时候，她甚至会用手推我。最令我伤心的是，现在女儿的世界里姥姥排第一，爸爸第二，我第三。爸爸哄她都比我管用。当妈当到这个地步，也是醉了。”

编辑把这份留言发给我，随口感慨道：“我觉得应该是没办法的吧，老板你自己不也和她一样吗……”也是，这个留言的妈妈根本就是我的写照。

2

有一次出差了一周，下飞机后，我拖着行李箱一路小跑，开车回家的路上，看着窗外的风景，想着要见到小核桃了，心里软软的，不禁感慨：“爱就是这样吧，想到要见一个人时，甚至会忍不住笑出来。”

结果等我拖着行李箱冲进姥姥家门，小核桃见到我的第一句话却是：“妈妈，我今天不想跟你回家。”剧情急转直下。“为什么啊？”

“就是不想啊”以及“我会想姥姥的啊”“今天太晚，我困了啊”，现在他长大了，还能说出一二三点理由。再小一点儿的时候，如果不想回家，就只会呜呜地哭，哭到连我自己都以为我这个亲妈可能是假的。

说服无效，总不能强行把人家抱回去吧，我只能放弃。一个人溜达回家的时候，我整个人都很沮丧，甚至还有点儿委屈：我努力工作错了吗？我赶最早或最晚的班机，就是为了能跟孩子多待一会儿啊，为什么还要有这种遭遇！用茜茜的原话就是“当妈当到这个地步，也是醉了”。

3

其实有同样遭遇的，不只是我和这位叫茜茜的妈妈。北京有个朋友是做媒体的，孩子半岁的时候就回去上班了。有一天她发了一个朋友圈：才分开一周，孩子忽然就不依赖我了，发烧的时候哭着找奶奶，我一抱他哭得更厉害。有点儿崩溃。

我的创业伙伴王大米前段时间差点儿抑郁，因为女儿养乐多跟爸爸的亲密几乎让她无容身之地。“妈妈你去工作吧，我要跟爸爸玩啦。”女儿现在最常对她说的就是这句话。老公加班，养乐多会一直问她：“爸爸什么时候回来？我要等他回来，看他一眼再睡。”每当这时，一旁想做“二十四孝”好妈妈的王大米都相当尴尬。

成为妈妈之前，我以为人类世界会跟动物世界一样，小狮子出生之后就会紧紧地跟在母狮子身后，母子情深是天生的！但现实并非如此，事实上，我们对“妈妈”一直有着太多的误解。

第一个误解：孩子会天然无条件地跟妈妈亲。很明显不是，证据如上。大人也有亲疏远近，所有的关系都需要维护。花时间少的，自然会疏远，为什么放到孩子身上就有那么多的“无条件”呢？他们会喜欢那个陪伴自己时间多一点儿的人，不是很合理吗?

第二个误解：妈妈必须花时间陪伴孩子，才能让孩子与自己亲，不亲就不是好妈妈。也错！每个人都有自己的选择，哪儿来那么多必须？我的朋友TT是个投资人，因为工作需要，总是天南海北地飞。她前年生了一对双胞胎女儿，孩子们一岁生日的时候，她正跟朋友在西班牙玩，当天她就在朋友圈隔空为孩子送上了祝福。为了保证工作的时候精力充沛，她几乎从不跟孩子一起睡，一个交给姥姥，另一个交给阿姨（保姆）。我问她：“你孩子跟你亲吗？”“还行啊……”“生病的时候会闹着要找你吗？”“小女儿生病、闹觉啊，会找阿姨。”“啊！找阿姨都不找你！你简直处在家里生物链的底端啊！”“屁啊，她们生病的时候，我要带着一大家子去医院，找医生，前前后后指挥安排，她就算闹着要跟我，我也没空啊。”（心大！）“那你担心孩子跟你不亲吗？”

她一脸不在乎：“现在孩子还小，你感受到的‘不亲’只是由于没有投入足够的时间而产生的偏动物性的不亲密或者疏远。比如说，我周末在家两天，我们就会亲一点儿，我出差两天，她们再见到我，就会疏远一些。我觉得这很正常。”

“可是，可是……”我总觉得哪里不对。她知道我要问什么：“你是想问，我会不会难过，对不对？”我不住地点头。“会啊，”她停下嘻嘻哈哈，变得一脸严肃，“但我觉得，我只是坚持了我的活法，并不代表孩子没有受到好的照顾。孩子成长得很好，就够了。有人说我不是一个好妈妈，我……认！”

4

“有人说我不是一个好妈妈，我认！”这句话真是掷地有声。想想也是，为什么非要在乎别人的看法呢？难道你不知道社会对一个好妈妈的要求有多严苛吗？要耗多少精力，才能拿到那么一个称号？

“她整天就知道忙工作，不是一个好妈妈！”

“她不工作整天待在家，不给孩子树立一个好榜样，不是一个好妈妈！”

“她太溺爱孩子了，不是一个好妈妈！”

“她对孩子那么凶，不是一个好妈妈！”

……

简直比评选三好学生还要难！我就想问一句：“值得吗？”

话虽如此，要忽略社会的评价也确实不容易。有谁能心甘情愿地接受自己不是一个好妈妈呢？但仔细想想，什么是好妈妈？好妈妈的标准又是什么？孩子跟你特别亲，无时无刻不黏着你，只需要你，就能证明你是好妈妈吗？真到那时候，也许又会有人担心你培养出来的孩子适应能力不强，不够社会化吧？

还是说孩子独立有主见、健康成长、聪明伶俐、活泼可爱，才显得你是好妈妈？可那是孩子长得好啊，你凭什么把功劳都算在自己头上？（也许孩子爸爸还美滋滋地说：是我的基因好！）

看到了吗？这些无关孩子，最大的症结其实是我们自己。

请容我彬彬有礼地对那些评判别人是不是“好妈妈”的看官说一句：关你什么事。

5

现在我要说第三个误解：养育孩子的正确方式是唯一的。

大错特错！妈妈爱孩子的方法有很多种。有一些非常规、非主流的养育方式，照样也能培养出健康可爱的孩子，因为孩子有他们自己的适应能力。

韩剧《母亲》的主演李宝英曾在接受采访时说过这么一段话：

“生了孩子之后，有些问题一直让我感到疑惑和苦恼，这在剧中也有所体现。刚生女儿的时候，因为身体经历了生产之痛，根本无暇顾及其他。我并没有觉得女儿多么可爱，也没有像电视、电影里一样，抱着孩子流下激动的泪水。我妈妈因为心疼我，让我只喂初乳，不要

起夜喂奶。但除了我妈妈以外，其他人都坚持要我喂夜奶。月子中心的人都在传‘只有李宝英不肯起夜给孩子喂奶’，我的孩子在众人口中成了‘可怜的小孩’。这让我不禁怀疑自己是不是一个不爱孩子的坏妈妈。孩子出生一百天之后，我还在不停地愧疚和难过。

“生了孩子之后，我每天都会受到各种责备，‘怎么给孩子穿这么少’‘怎么不给孩子穿袜子’，等等。

“我希望世界上不是只有一种‘妈妈’。我不认为‘妈妈就必须这样’，世上有很多种妈妈，有愿意为了孩子牺牲自己的妈妈，也可以有爱孩子的同时也爱自己的妈妈。”

李宝英的话无疑说出了许多妈妈的心声。养育孩子的标准有很多种。问题的关键是这个标准由谁来定。你有没有底气自己来制定标准呢？在遭受无端的指责时，你有没有勇气为自己辩解：“这是我的孩子，我才是孩子的妈妈，我想这样当妈妈，我就可以这样当妈妈。”

虽然这么说，但一定还是有很多朋友觉得不舒服，“道理都对，但孩子跟我不亲，作为一个妈妈还是有点儿难过”。所以，还有一个误解想提醒你和我：你的孩子真的跟你不亲吗?

6

前面说的那位朋友TT，就一直很关注“亲密的真实性”。她并不在意“动物性”的亲密，她认为那只跟自己投入的时间有关，不能说明实质问题。她在意的是真正意义上的亲密。

“虽然很忙，但我仍然会抽出一些时间跟孩子相处，她们看我的眼神以及她们跟我的交流都让我感觉到，我们的心是紧密相连的。而生

病不找我，睡觉不找我……嗯……最好不要找我。”

上周末在上海出差，好几天没回家，中途跟小核桃视频，他正在跟爷爷搭积木，全程背对着我。“喂喂喂，我很想你哎。”“妈妈，我在玩，我不想你哦。”

儿子的反应让我哭笑不得，我悻悻地关掉手机，只能安慰自己：“这孩子课题分离做得真好。你想我是你的事儿，我不需要为此负责。以后进入社会，应该是一个很拎得清的家伙吧。”

周一终于见到他，两个人一起折纸，玩得不亦乐乎。我试探性地问他：“我回来你开心吗？”“我很开心啊，妈妈。”“我出差的时候很想你哎。”“我也很想你啊，妈妈。”“啊，视频的时候你不是说不想我吗。”“不是的妈妈，当时我在玩玩具，我不想你，可我的心在想你。我的心和我，是好朋友。”“什么？”儿子的回答令我大吃一惊。

不过，也就在那一刻，我知道那些让我沮丧的“不亲密”已经不重要了。此刻他就坐在我的身边，我们之间的情感流动是真实的。这是妈妈和孩子之间天然的联结。如果不被所谓的“标准”绑架，你偶尔就会看到它。

与此同时，我还想起了以前听到的一句话：我和孩子的世界里没有时间，只有此刻。

（作者：崔璀）

被误解的熊孩子的妈妈

1

假期出去玩，最怕的就是遇上别人家的“熊孩子”……

去年我们公司去越南旅行，旅途中跟两对母子（女）同坐一辆大巴。两位妈妈坐在前排，孩子坐在后排，不停地打闹、尖叫。我们前一晚因为飞机晚点，通宵没睡，一上车就昏昏沉沉地睡了过去，结果没几分钟就被孩子们的尖叫声惊醒。全车人都崩溃了。坐在后排的几个同事忍不住在群里吐槽：“他们的妈妈都不管吗！”“坐得那么稳当，真的是有熊孩子必有熊父母！”

我赶紧回头看了一眼，两个妈妈都眯着眼睛。说句公道话，她们也不是不管。我被吵醒时，冲孩子们嘘了嘘，示意他们小声一点儿。其中一位妈妈看到后，回头喊了一声：“你看，都吵到阿姨休息了。”

这就是妈妈们的处理方式：事情闹得不像话了，她们就站起来制止一次，无外乎重复着说：“别吵啦，凡事要适可而止。不要打扰到别人。”孩子们安静了一下，妈妈赶紧转头落座，没几分钟，打闹声又响起来。不是不管，而是没有什么用，好像有那么点儿……敷衍。对这样的家长，我的第一反应是好气，第二反应是好气好气。

王大米说，她带女儿坐飞机之前，会特别担心女儿在飞机上吵闹，并因此打扰到其他乘客，那得收获多少白眼啊。李松蔚第一次带女儿去日本——一个全体国民都习惯了低分贝的国度，在安静的日料

店，女儿声音只要高一点儿，他立即挤眉弄眼地提醒，如此重复了几次之后，险些把女儿烦到要暴打爸爸。

每个家长都希望别人喜欢自己的孩子，哪怕不是完美的父母，也会在内心偷偷希望自己的孩子（看起来）是一个完美的小孩。所以，车上那两个妈妈是什么心态呢？她们难道真的对于“全车人都讨厌我的孩子”无所谓吗？她们真的是以“我就是要让我的孩子吵你”为乐吗？

我的第六感是难以置信。两位妈妈的反应让我不禁对她们产生了好奇。吵闹声最大的那个男孩，他的妈妈一直目视窗外，两眼放空，偶尔跟姐妹聊几句，任凭背后鸡飞狗跳，只充耳不闻。只有被烦到不行的时候，才回过头吼一句，然后迅速转身，窝进座位里，绝不多留恋一分。

2

问题已经非常明显。孩子们闹来闹去，其实都是为了获得妈妈的关注。

孩子说：“妈妈，什么时候去游泳啊？”

孩子抓妈妈的头发：“哇啦啦啦，呼哈哈哈！”

孩子在座位上跳：“妈妈，你看！”

孩子摇晃妈妈的脑袋：“妈妈，给我讲个故事呗。”

她却脱口而出：“妈妈真的很累啊！”

那个时候，我忽然有一种说不出来的滋味。她可能真的累了。而我原本的不满、烦躁，甚至还有几分鄙夷，一下子不知该如何安放。

我其实知道，一个人带孩子旅行很累。那些不知疲倦的小家伙简直是被热情堆砌出来的，他不会给你半分钟喘息——他对任何事物都充满了好奇，你的神经需要时刻紧绷，以防他摔跤或者走丢。好几次在旅途中，我只是低头回了个信息，一抬头就发现小核桃不见了，每次我的全部神经都会瞬间绷紧，各种可怕的想象喷涌而出，直到他蹦蹦跳跳地重新出现在我的视线里，那种忽然松懈下来的心情，就像是刚刚冲刺完成了800米赛跑。他偶尔小憩时会趴在你身上，你一动不动，直至胳膊发麻；晚上要一边洗白天弄脏的衣服，一边叮嘱他，你自己玩一会儿哦。他终于安静下来，睡成一只猫，你难得松一口气，四仰八叉摊开腰酸背痛的身体，刷刷朋友圈，发发照片，正迷迷糊糊打算休息，“猫咪”又突然凑到你耳边：“妈妈，我要尿尿。”

每当这个时候，你心里才是真的有千万只猫在挠墙，但是话到嘴边，却只会说一句：“好的哦，我们先披上衣服。”

3

那个自己带孩子旅行的妈妈，在日常生活中想必更多时候也需要独自面对孩子吧。我有点儿理解她了：请父母帮忙照看孩子换来几天解脱，可以安心享受团建的我，一心只想在车上放松地小憩；而她只能通过掩耳盗铃的方式，从妈妈的身份中解脱出来，哪怕一分一秒。她当然希望自己的孩子懂礼貌、温顺、安静——谁不想呢？但这需要我们付出时间，付出耐心，无条件陪伴，讲故事八百遍，单曲循环。

小核桃四岁的时候，最喜欢跟我玩的游戏是骑大马，从我身上滑下去，乐此不疲，每次都玩得满头大汗。当我精力充沛或者只是处于日常的“平静”时，相信我，我都会努力去“爱”。但实话说，天天如此，我撑不住。

生活有时候会让我们低头。王大米说，她有时候一天要开八个会，面试六个人，还有两篇稿子压在手里要写，烦躁到炸裂，马不停蹄地赶工。可孩子却在一旁一直念叨：“妈妈，你什么时候写完啊？你怎么还没写完？”“哎，这个按键是干吗的，我能按一按吗？”“那时候，别跟我说佛系，我要的是二锅头。”王大米两眼放空，跟旅途中那个妈妈如出一辙。“就让我一个人待一会儿吧，我才不管你们怎么看。”这个念头我有过，我猜你也一定有过。那孩子呢？他们敏感得超出你的想象。甚至有些孩子还会追问：“你为什么不理我，是不是不爱我了？”

他们尖叫、打闹，只是为了唤起妈妈的注意，这才有了车上的那一幕：妈妈不理孩子，但每次孩子尖叫、互相打闹，直至闯祸，妈妈都会走过来。只要妈妈说一声，他们就会立即安静下来——从这点儿来看，他们很好沟通，懂事听话，但只要发现妈妈转身而去，他们就会变本加厉。

不过是极度疲惫、无力招架的妈妈，和渴求妈妈更多陪伴的孩子。他们相互爱着，却又不知所措。

4

“你的意思是要体谅他们吗？那谁来体谅我们呢？”同事阿山是个90后，她听明白了我的意思，但明显不太满意。

说得也对。我有个朋友是一个创业妈妈，每天一早出门，晚上10点之后才到家。一出差就好几天见不到孩子。所以，只要有跟孩子独处的时间，比如春节假期的旅游，她都会马上变成一个“完美妈妈”，耐心、包容，全天候陪伴。女儿再怎么作，也作不过三秒。用她的话说就是：“她想要什么都可以，谁叫我欠她的呢。”我们笑她是“二十四孝”妈妈。

无限的温柔体贴、百依百顺，这背后是有原因的：一年中的大部分时间，她都在为自己的事业和梦想全情付出。也正因此，难得有跟孩子独处的时间，她怎么腻都不够。

这个方法，我自己也屡试不爽。工作太忙时，每隔一两天，我都会给自己留出半小时以上的时间，躲进洗手间，反锁门。高兴的时候，我会点上香氛，泡澡、做面膜、看综艺，哈哈大笑；疲惫的时候，我会站在花洒下一遍遍地用热水冲洗，直至泪流满面。这是我无比珍惜的半小时，只属于我一个人。

孩子在门口拍打：“妈妈，你怎么还没好？妈妈，你在干吗？”刚开始，被这个声音一催，我就忍不住想要打开门冲出去。但我忍住了……如果我想在接下来两小时内精力充沛地帮他洗澡、换衣服、讲故事、骑大马、哄睡，最好不要轻易放弃这短暂的个人时光。再说，家里还有爸爸啊，他听到孩子呼唤和陪伴的声音，是可以顶上来的。

也是因为这样，现在小核桃看到我拿着睡衣进洗手间时，会转头挑几本书去找爸爸，或者自己打开平板电脑。这半小时，也是他们父子俩最亲密的时光。

半小时之后，他会迎来一个天使一样的妈妈，这都多亏了这些短暂的抽离。

5

所以啊，我回答不了阿山的问题。

不是说那些吵闹不烦人，也不是说我们应该容忍那样的亲子关系。只是要解决这个问题，不是简单地说一声“你们是怎么当妈的”就可以。那需要一个妈妈有属于自己的时间，也需要妈妈之外的人伸出援手。但是我想问，为什么这些压力从来只能由“妈妈”自己来承担?

生命由无数的片刻组成，有些片刻叫“妈妈”，也有些片刻叫“自己”。愿你我在成为妈妈的过程中，都能获得贴心的照顾，让我们有时间做一会儿自己。

（作者：崔璀）

老漂妈妈：一边心疼孩子，一边想要生活

知道“老漂族”吗？他们是一群为了帮儿女减轻生活负担，不远千里来到异地他乡帮儿女带孩子的老年人。在城市里，我们经常会遇见他们。在公园里或小区楼下，他们拿着孩子的水杯、食物、小书包，静静地陪伴着在一旁玩耍的孩子；在公交车或者地铁上，他们说着一口不太标准、夹杂着方言的普通话，讨论着家长里短：“我儿媳妇那个人啊……”“看看我大孙子……”

我们都能注意到这一现象，可未必知道究竟是出于什么原因，才让他们在老之将至时，做出漂泊在外的决定。成为“老漂族”，意味着一种无奈与孤独，还是一种共享天伦的幸福呢？让我们一起来看看下面三位“老漂妈妈”的故事吧。

新疆—天津

@阳阳妈55岁

女儿是远嫁，从新疆嫁到天津。嫁得那么远，我们作为父母的肯定很担心。所以，她怀孕六个月的时候，我就跑过去照顾她了。

去之前，我心里就挺担心的，过去之后会不会有很多不适应的地方，会不会忙没帮上，反倒给女儿女婿添很多麻烦。刚到天津的时候，我在情感上的确挺不适应的。除了女儿女婿外孙女外，我也没有其他的朋友。我又是那种特别念家的人，离开家之后，心里总是有一种说不出的失落。人在天津，心却总是会飘回新疆，担心远在新疆的老公和小女儿过得好不好。

我在天津的生活，其实主要就是照顾小孩，也照顾闺女，给他们每天做做饭、干干家务什么的。偶尔也出去转转，但是环境陌生，我也不敢跟人家多说话。在新疆，我其实是个挺外向的人，特喜欢聊天，但在天津我就不太敢。

那阶段是挺难受的。但没办法啊，我女儿和外孙女还需要我照顾，只能慢慢适应呗。只是我可以适应这种在陌生城市的失落感，却很难适应这个城市的气候和习俗。天津的风比较大，有雾霾，我的身体不太能受得了。另外，我在新疆生活了大半辈子，习惯了吃新疆的拉条子、馒头，口味也偏辣。但天津那边主要是吃米饭和炒菜的，口味偏淡，我尤其不能理解为什么有些菜还要加糖。不过为了让女儿女婿吃得更好，有些菜即使我之前没做过，只要他们喜欢，我都会学着去做。虽然过了大半年，但我自己还是不太能吃得惯。所以那个时候我的肠胃总是不太好。

除了在“做饭口味”方面有一些小矛盾，我和女儿在其他地方也会有一些小争执。比如她和我女婿拌嘴吵架时，我就会很生气，想要去管他们，我女儿就不太希望我管。还有就是坐月子的时候，我不让女儿洗头、洗澡，怕她以后留下病根。但她觉得难受，忍到第29天，还是洗了。我也没办法啊，虽然生气，也只能妥协。

除了这些，其他都还好。毕竟是自己生的，说也说过了，气也气过了，之后还是照旧。女儿都是妈妈的心头肉啊。再加上我女婿虽然不太会说话，但人挺好，也蛮孝顺的。

后来因为我母亲生病了，帮女儿带了大半年孩子以后，我就回新疆了。再后来家里要种地，小女儿又开了一个美容店，家里有点儿

忙，我就没有再去。因为这个，老觉得对女儿有所亏欠。一想到女婿上班，女儿一个人在家带孩子，心里就有点儿不是滋味。

但说实话，比起有女儿女婿外孙女的天津，我更喜欢待在自己熟悉的新疆。我不知道其他的老漂父母都是什么样的，但我自己心里还是挺纠结的，一边心疼女儿，一边也想过自己的生活。

真的挺为难。人老了之后，也有自己喜欢的生活方式：早上能够睡到自然醒，饮食方面也可以比较随意。我在新疆的生活挺简单，我们家在农村，有自己的地，所以到了要播种、薅草的时候，我就回农村去；其他时候就留在县城照顾老公和小女儿，或者约几个朋友出去聊聊天，逛逛街，旅旅游。在天津虽然有女儿一家人，但没什么朋友，真的挺冷清的。

如果我闺女要是在乌鲁木齐，我早就扑过去帮她照顾孩子了。现在太远了，也是真的没办法。

南京—上海

@吴阿姨61岁

从我闺女怀孕35周到宝宝上托班，我在上海待了两年半的时间。

这两年半我过得还蛮开心的。人家都跟我说，年纪大了带宝宝身体会吃不消，还要到一个陌生的地方去，肯定很辛苦。但怎么说呢，带宝宝这件事对我来说，真的是一件累并快乐的事情。那种天伦之乐的快乐，真的会让人心里很满足。看着外孙一天天长大，我心里很有成就感。

帮女儿带孩子，一方面是真的喜欢孩子，另一方面也是希望女儿的家庭可以更和谐吧。一开始，女儿没打算让我过去，怕我辛苦。但她婆婆又没办法帮她带，夫妻俩又要上班。这事就变成了一个老大难。

对于“婆婆不帮忙带孩子”这件事，女儿刚开始是有点不高兴的，对我女婿也有埋怨，就觉得“凭啥婆婆就不能帮忙带娃”，但我自己是可以理解的，老人家想要有自己的生活，不想带孙辈，没什么错。可如果这个问题（谁来带宝宝）一直没办法解决，两边都僵着，对三个家庭都不好。所以我就主动说要过去帮她，也一直劝她说：“没关系，妈妈喜欢带孩子，你看宝宝多可爱啊。”后来，她慢慢也能体谅婆婆不带娃这件事了。

我自己以前和我婆婆的关系不太好，所以不希望女儿走自己的老路。另外，我也不想女儿在年轻的时候就被孩子困住，导致事业上没有大的发展。

当然，困难肯定也有。毕竟是陌生环境，有时候出门乘坐地铁，我会比较拘谨，不太敢开口。但我这个人属于比较会和人打交道的，所以时间一长也就慢慢好起来了。

关于教育孩子的方式，我和女儿也有分歧。我担心孩子受伤，不太敢让宝宝尝试，但我女儿就觉得应该让孩子多试试。

我自己觉得我在上海的生活还是很丰富的。女儿怀孕期间，我交了十块钱的电池费，跳了一个多月的广场舞。后来女儿生了，我就没去参加文艺活动了，基本以在家照顾女儿和外孙为主。

女儿生下外孙之后，我会带着他在小区里玩。小区里也有很多像我这样的老漂族，在这个城市里，大家都想交个朋友，能够一块聊聊天。所以，我也不会觉得孤单。我们几个关系好的爷爷奶奶还建了一个群，每天会约着带孩子出来玩。

就这样带了两年半，后来外孙上了幼儿园，我女儿女婿晚上可以自己带孩子，我就回南京了。其实对我来说，不管是上海还是南京，我都住得很开心。和女儿生活在一个城市，我能够享受天伦之乐。回到南京照顾老公，和朋友跳跳广场舞，我也很开心。

这两种生活我都喜欢，我认为都可以，你需要我就过去。尤其是宝宝小，儿女又要工作，作为父母，在身体力所能及、经济允许的前提下，能帮的肯定要帮一把。但他们自己有能力解决了，我就回来过我的生活。这就是我的看法。

这两年半印象最深刻的一件事是在女儿坐月子的时候。有一天晚上，宝宝睡不着，一直哭个不停，她不想让宝宝养成“一哭就喂”的坏习惯，但又心疼孩子，就流着眼泪问我：“我是不是个不好的妈妈？”我告诉她说：“每个妈妈都爱孩子，你一定会是个好妈妈的。”

宁波—杭州

@李阿姨65岁

今年是我在杭州的第五个年头。儿媳妇生老大的时候，我就过来了，一直到现在，帮着他们带老二。

我很早就退休了，在家也就照顾一下老头子，没什么事。所以，过来照顾孙子就是自然而然的。我不过来的话，我儿子和儿媳妇没办

法上班啊。另外，我们那边，孙子孙女都是奶奶照顾的。

没什么不适应的。宁波和杭州离得近，回家一个多小时就够了。有时候我会带着孩子回去住几天再回来，也很方便。因为近，也不太想家。

我在杭州，每天早上送大孙子上学，然后照顾小的，做饭干家务。到下午四五点，再去把大孙子接回来，接着煮晚饭，等儿子儿媳妇下班回家。

说累也累，说不累也不累。日子不都这样过嘛。我和儿子媳妇在一起的生活还是挺和谐的，因为我不太管他们的事情，主要就是过来照顾孩子。有时候，儿媳妇也会带我出去吃个饭，逛逛商场，但我都不太愿意去，毕竟家里的活儿比较多，干不完，心里总记挂着事，也没什么心情。

也没想过要带到什么时候，毕竟现在二孙子还小。我们老人操劳了一辈子，不就是希望下一代过得好嘛。我现在身体还好，能帮他们带，就多帮帮他们吧。我自己的生活无所谓，也没什么好纠结。儿子和儿媳妇还需要我，我就留下帮忙呗。以后不需要了，我就回宁波去。我就这么一个儿子，他过得好，我也就好了。

在征集的众多故事中，我们了解到部分父母做出“老漂”的选择，主要还是想缓解儿女的压力。儿女的一个眼神、一句话或者一个电话，就让他们踏上了去往他乡的路途。

比起我们“到底要不要父母过来帮忙带小孩”和“父母过来会不会有很多不适应”一类的纠结与顾虑，说不定父母只是在随着现实生活的需求，跟着生活往前跑。当孩子需要的时候，他们就挺身而出；当孩子

的困难解决了，他们就回归自己的生活。也许他们做的只是在顺应变化、拥抱变化。

我们并不是鼓励每个老人都做“老漂族”，而是想告诉大家：我们总以为父母迫于我们的要求，才使自己背上了生活的重担，但或许父母的每一个选择固然有客观环境的影响，但更多还是出自他们的本心——也许那才是他们想走的一条路。他们只是在勇敢且坚定地往前走，仅此而已。

（作者：Momself）

“妈妈，不要吃掉我”

1

2019年，摘得奥斯卡最佳动画短片殊荣的是一部叫《包宝宝》的影片。很多人都可能对这部影片不太熟悉，它的价值也被大大低估了。

为什么这么说呢？因为它是皮克斯动画工作室第一位华裔女导演的作品。你如果看了就会知道，这是一部只有中国人才能拍出来的故事。如果你在传统的中国家庭长大，相信也一定能够感同身受。

这部短短七分钟的中国风动画，讲述了一个华人家庭的故事。一位妈妈在家包包子，老公随便吃了几口就赶着上班去了，剩下她孤零零一个人。结果最后一口刚要入嘴，只听“嗷呜”一声，包子飞了出去，长出双手双脚，变成了一个软糯可爱的包宝宝。妈妈孤独的内心瞬间被萌化了，捧着他就是一顿蹭，高兴得不得了。

就这样，她到哪儿都带着包宝宝，又是喂食又是洗澡，简直把他当成了亲儿子。孩子成长的速度快到无法想象。墙上的身高线一天天上升，包宝宝也一天天长大。他变得越来越活泼，开始向往新的朋友。但在妈妈眼里，他还是个需要呵护的小不点儿。因为这世上危险的东西太多，比如足球。

和所有孩子一样，包子到了叛逆的青春期，也开始讨厌妈妈过度的保护。他还有了“隐私意识”，打电话会关上房门，不让妈妈听；偏偏妈妈又没有“边界意识”，为了知道儿子在干什么，甚至会贴着门偷

听。发现房门被意外推开的那一刻，包宝宝冷漠地“哐”的一下摔上了门。

为了示好，妈妈精心准备了一大桌菜，期待包宝宝能喜欢。结果他不屑一顾，戴上墨镜就跟朋友出去玩了，气得妈妈一个人把菜全吃了。灯光下她愤怒的身影，就像包宝宝没来前一样孤单。

终于，所有母子间的较量，在撞上同一个宇宙难题之后爆发了。包宝宝居然带回来了一个金发碧眼的女人！她亮出手上发光的钻戒，表示两人已经结婚。而包宝宝更是一回家就打包行李，要和洋媳妇离开。

无法接受的妈妈死死拉住包宝宝不让他走。结果在拉扯时一激动，一口把他吞了下去……

2

其实这部片子最初在电影院播出时，一度引起了轩然大波。很多中国人说自己看到最后无比气愤，儿子不受自己管控，就宁愿毁掉?这种极端的母爱也太可怕了吧！他们完全不懂身边的外国观众怎么还能当笑点直乐。或许是内容过于真实，这部电影还在网上引起了大量观众的热议。

事实上，多少中国式家庭都经历过，或者正在经历《包宝宝》这样的家庭故事？别说养在爸妈身边的孩子了，我闺密小学时爸妈在国外做生意，还要求她每晚六点准时给他们打电话，远程汇报行踪。有一天她妈妈打电话过来，说邻居看见有男同学送她回家。她特别生气：“怎么可能！根本没有的事！她怎么能乱说？！”结果她的妈妈若

无其事地说了一句："哦，没有最好。她可能看错了，你可千万不要早恋。"她说打那之后，她就更不敢跟异性来往了，这种情况一直持续到现在。读书时不许早恋，等孩子一毕业却恨不能直接抱孙子。从择校、选专业到谈对象，妈妈在她每个人生关口都表现出了强烈的控制欲。

导演石之予也说，这部片子改编自她的真实经历。她妈妈就曾搂着她说：好希望把你塞回肚子里，这样就能一直知道你在哪儿。无疑，包子妈妈的原型就是导演的妈妈。因为爸爸工作忙，石之予打小就被妈妈当成手心里的包子，一刻都不让她离开自己的视线。她在接受采访时说："当父母的爱走向极端，甚至会做出毁掉孩子的行为。"也难怪影片里会出现"妈妈吃掉包宝宝"这样的情节，这是导演对中国式家庭关系的一种理解。

3

可现实真是这样吗？中国妈妈对孩子的感情能简单地用"控制欲"三个字概括吗？至少我在看《包宝宝》时，感受更多的是心疼与无奈。

《包宝宝》展现了典型的"丧偶式育儿"，包子爸爸的角色几乎全程缺席，孤单的妈妈便把所有情感都寄托到了孩子身上。包宝宝刚来这个家时还很脆弱。作为妈妈捏出来的一只小包子，他一不小心就会瘪下去，是妈妈紧张地又揉又捏，才让他恢复了原状；再瘪下去，立马喂一口肉馅，终于饱满，慢慢稳定下来。

这多像刚出生的我们啊，生下来的时候就带着各种小毛病，害妈妈整日整夜地担惊受怕，她们要多么小心翼翼地照料，才能让我们健

康地长大？妈妈担心孩子几乎是一种天性。九个多月的脐带连接，一朝出生离开母体，妈妈们的担心与失落可想而知。

这让我想到有个宝宝学走路的真实故事。一个一岁的宝宝刚开始学习走路，妈妈坐在地上，满意地看着他摇摇摆摆从床这一端走到另一端。走着走着，妈妈开始逗他玩："你真的要走啦？可是你忘了带尿布哦。"宝宝听到后，傻傻地扶着床沿往回走。妈妈被逗得直笑，她把装有尿布的背包挂在宝宝的双肩上，宝宝又继续扶着床沿往另一端走。走到半路，妈妈又说："还有奶瓶也忘了哦。"宝宝听到后又傻傻地返回来，妈妈再一次把奶瓶也放入他的包里。宝宝背上了装满生活用品的背包，再次开启他的旅程。这时，妈妈忽然收起了满意又骄傲的笑容，不禁感叹道："你看，他就这样走啊走。总有一天他会就这样走出去，再也不需要我了……"

希望孩子快点长大，但偶尔也会冒出这种自私的念头，希望他能长得慢一点儿，等等自己。这样复杂的心情，相信很多妈妈都有过。

4

《包宝宝》的结尾，妈妈在梦中哭着醒来，原来一切都只是她的一场噩梦，而她真正的儿子也回家了。不过现实里的妈妈最后并"没有"，或者说"没能"拦住儿子——他真的在那天收拾完行李后，带着洋媳妇离开了家。

因此，这个梦大概是一个对儿子又思念、又生气、又懊悔的妈妈的内心独白，就像广东妈妈常说的一句气话："生块叉烧都好过生你，叉烧起码还可以吃！"日有所思，夜有所梦……

家家有本难念的经，时间未必能解决问题，但或许能让问题淡化。亲情也并不总在一帆风顺时凸显，更多时候，它还需要磨合。妈妈和儿子最后互相谅解，故事走向了大团圆。有什么办法呢，毕竟儿子不是包子，不容父母捏扁搓圆。他已经是个不再需要妈妈呵护的大人，该放手时就应该放手。

父母面对子女，终究是你站在小路这一端，看着他逐渐消失在小路拐弯处。而他用背影默默告诉你：不必追。回到电影里，第二天，他们一家人围坐在一起，热热闹闹地包起了包子。儿子笨手笨脚，倒是洋媳妇包得有模有样。妈妈忍不住想："这样看来，儿子儿媳好像也会有一段不错的人生呢，哪怕其中没有自己的位置。"

（作者：微微）

孩子的成长总有意外，父母要学的是如何放手

八岁的双胞胎女孩儿在青岛海边不幸溺亡，一旁陪同的妈妈却因为看手机没有察觉，以为孩子只是走失。这条新闻让每个做父母的都焦虑了。一些自媒体甚至顺势发文，把矛头指向了“掉以轻心”的妈妈本人：《世界正在惩罚看手机的父母》《妈妈，我不在你的朋友圈》……仿佛要把这出痛失骨肉悲剧的缘由，全都算作母亲的失职，追逐新闻热点的同时也放大了更多父母的焦虑。

悲剧当前，还在讲这种怪话的人，有没有人性姑且不谈，即使就事论事，我也想讨论一下，这种观点一旦传播开来，于父母带究竟是利还是弊?

1

有人说，这个妈妈按照国外的法律该被判刑。孩子在海滩上玩，你居然在低头玩手机？言下之意——可惜！中国没有这样的法律。我们对父母太放纵了，所以才会有这样不负责的父母，才会发生类似的悲剧。真应该好好管管。

陪孩子的时候不准看手机。好，可以变成一条法律。不就是不看手机吗？可以遵守。还可以再严格一点：不但不准看手机，也不准做任何事，始终要拿一只眼睛放在孩子身上。万一疏忽之下出点儿事呢，对吧？毕竟小的风险永远存在。哪怕他就在小区玩，万一玩着玩着就跑到马路上了呢？万一周围有人贩子呢?

任何事情，都怕这个“万一”。谁也不能保证不存在这个“万一”。如果父母做到极致，就能杜绝这个“万一”的话，哪有父母会不去做呢?

2

但毕竟“万一”从来都没办法避免。再怎么严防死守，总要送孩子去幼儿园吧，总要上学吧？你大可以选最好的，可以是北京最好的幼儿园或上海最好的小学。但就算这样做了，真的就不会出事吗?

父母把孩子送到夏令营，老师说你走吧，孩子在这里你可以放心。但你不能放心。孩子极大概率是安全的，但微小的风险也同样存在。毕竟你并不完全熟悉这个老师，也不熟悉周围的环境，不知道在这里会发生什么。尽管如此，你还是要对孩子挥手说：再见，要听老师的话哦。

考虑到最近发生的新闻，这个决定并不比把孩子独自放到海滩上安全多少。但你还是决定了。你不得不承认，有些风险是必须承受的。你选择把孩子交给你并不熟悉的天时地利并信任它们，不管怎么辩解，客观来说你都把孩子置于了风险之中（哪怕这风险很小），而这个风险是不可避免的。

任何情况下，都不会有人因为你做了这个决定，就指责你“掉以轻心”。

3

我无意把两件事类比。放手把孩子交给学校与把孩子带到海滩上有本质的不同。毕竟海滩上我们能做的很多。换成是我，一定也会时刻盯着孩子。我知道风险在我手里是可控的：如果我多做一分，孩子就安全一分。

但我想说的是，这个世界上并不全是黑白分明，有时会有所谓“不知道怎样才对”的情况。假如父母把几个月大的婴儿放在海滩上置之不理，那是毋庸置疑的错误，即使被判刑也没问题。但送孩子上学是毫无问题的，哪怕孩子在学校发生了意外，父母也不必承担任何罪责。这都是比较容易判断的东西：黑就是黑，白就是白。但有些事情恐怕始终处于灰色地带。

八岁的孩子在海滩，父母怎样做才对，必须时刻盯着吗？这个问题并不存在一个标准答案。如果说，八岁要盯，九岁才应该放手，那是一个突然的转变吗？如果孩子刚好八岁零十一个月，放不放手呢？衍生的问题是：这种标准（如果存在的话），应该掌握在谁的手里？存在一个公认的“可以放手”的时间表吗？

4

这里有一个悖论。如果一个妈妈相信，她必须证明“孩子自己可以照顾自己”之后再放手，她就永远不可能放手，也永远看不到“孩子自己可以照顾自己”的那一天。除非她先放手，否则就无法看到孩子的独立。

我们举一个生活中最常见的例子：爸爸妈妈是从什么时候开始放心让孩子一个人上下学的呢？他们要有怎样的勇气，才能相信孩子有能力应对一路上的诸多风险呢？环境不同，各家的答案可能很不一

样：有的从小学三年级就开始了，也有的是从初中之后，甚至也有孩子上了高中还每天接送的。或早或晚（哪怕意识不到），每个家庭都会有一个放手的时间。没有充分论证，就是父母觉得“可以放手”了。

这个过程真的非常微妙。刚开始放手时，父母心里必然会惴惴不安，还要思前想后：真的“可以放手”吗？我凭什么这么笃定？我要怎么保证没有一点儿问题？路上那么多车、那么多坏人，万一发生什么意外呢，对不对？真的，现在放手太冒失了，毕竟他从来都在我的保护之下……这么一想，是不是立刻就头大了？

无论孩子实际年龄有多大，这些风险都必然存在。如果深挖下去，父母难免都有一些不安。毕竟他们要尝试做出一些改变，却又没有十足的把握。但是没办法，如果不尝试，永远都不可能有把握。

5

现在我们要做一个利弊权衡：一边是放手，放手会带来自由，但也有不可避免的风险；一边是严防死守，似乎这样就消除了风险，或者至少可以免于被指责。

孩子长到几岁的时候，父母才可以把视线偶尔从他们身上挪开，做一些自己的事呢？一岁肯定不行，十八岁肯定可以。还能更明确吗？这同样也属于灰色地带。不同的家庭也会得出不一样的结论。八岁会不会太早了一点儿？也许吧。唯一可以明确的是，不管孩子几岁，这么做都是有风险的，只是一岁的时候风险极大，十八岁的时候风险较小。几岁的时候风险最合适？只能自己看着办。但不存在没有风险（或者，可以不被指责）的选择。重复一遍：不存在可以不被指责的选择。

6

我八岁的时候，下楼去院子里玩，跟大人说一声就可以了。父母顶多嘱咐一句“注意安全”，就继续忙自己的，该做饭做饭，该收拾房间收拾房间。等到饭做好了，站在窗台上吆喝一声。我在下面应着就上楼了。有时父母还让我帮忙买盐买菜。一个那么小的孩子天天自己过马路，没出意外肯定是因为命好。

现在想起来，我的父母也真是心大。按照今天的标准来看，他们的行为是不是也够“判刑”了？万一要是出点儿什么事，世界是不是也在惩罚埋头做饭的父母？但在那个年代，这就是标配。

今天，我也不敢让孩子离开大人的视线。我认识的大多数父母，也很少会让几岁的孩子独自出门。我甚至知道有很多孩子，从出生到十几岁，没有一刻离开过大人的视线。难道现在的治安状况比几十年前糟很多吗？倒也没有。只是我们对风险更敏感了。

现在，我想说说意外。意外就是发生在某个人身上的小概率的风险。意外的发生大多都是不幸的。我们知道坐飞机有风险，但我们还是会坐。偶尔，我们会听说坠机事故，然后为遇难者哀伤。他们的遭遇也可能发生在我们每个人身上。如果有人说“以后再也不要坐飞机了”，我们也能理解这种心情。但我们也知道，他只是说说，以后遇到非乘坐飞机不可的情况，他多半还是会接受的。

在一定程度上，别人的悲剧会警醒我们，但却无法改变问题的本质。在这里，本质问题就是风险。我们需要坐飞机，可是坐飞机的风险始终存在。一些人会因此减少乘坐飞机的次数，航空公司也可能采取相应措施，排查事故原因，提高安全系数。不过我们知道，坐飞机

很方便，而意外的发生也只是小概率事件。对于意外，我们把自己能做的做到最好就够了。

7

对于父母来说，“做到最好”是多好呢？是否有足够的条件，让我们能二十四小时盯着孩子？盯到多少岁才能放手？放手之后，仍然存在微小的风险怎么办？这是每一个父母必须思考的。而这些问题，从来都没有一个简单的答案。

我见过一些人小心翼翼，试图避免一切风险，结果还是出现了意外。我也见过一些人大大咧咧，却一次次有惊无险。这样的例子能讲出很多，当然，相反的例子也能举出更多。但这些什么都不能说明。既不能说“只要不看手机，就绝对没事”，也不能说“听天由命吧，反正你也控制不了”。有些事是你能做的，那就去做，剩下的顺其自然就好。谁也不知道未来有什么在等待自己。

8

回到养孩子这件事上。无论是以什么方式，孩子总有一天会独立，而父母总有一天会放手。我非常确定，大方向一定如此。但我相信，这个过程中会发生大大小小、数不清的意外。不过我们可以尽一切努力，让这个过程变得可控一点儿，再可控一点儿，然后再放手。

对这个过程中的一切不幸，我们应该致以同胞之间的哀悼，而不是指责。指责并不会让我们活得更好。世界不会惩罚看手机的父母。世界没有有意惩罚谁。如果非要说惩罚的话，只能说世界在惩罚每个人。每个人都笼罩于未知的阴影之下，却又不得不努力向前走。

（作者：李松蔚）

放飞自我，才是我最想要的母亲节礼物

1

母亲节之前的一周，我就战战兢兢地等着这天的到来，其间还会不时在脑袋里预演一遍当日的场景：以为我对此一无所知的女儿会突然跑来对我讲，“妈妈，今天是你的节日哦，母亲节快乐”，而老公则在一边笑。

这时你的演技一定要好，如果没有表现出“天哪！原来今天是母亲节”的惊喜，她可能会略显失望；你最好在惊喜之余略带娇嗔，这样她就会送上母亲节礼物（可能是纸花或者自己涂的卡片），也许还有一束康乃馨（尽管我真的不太喜欢这种花！）。你要尽量表现出收到礼物的激动心情：太开心了！女儿好棒！妈妈要哭了！尽管不必抱起女儿转上三圈（可能也抱不动），但还是要浮夸地表示一下。然后，这天可能全家要正式吃个饭，表示对母亲节这个节日的重视。

没有什么不好，过节嘛，开心最重要。但这套流程似乎需要我这个老母亲配合演出，从早上假笑到晚上，还不如普普通通带一天娃来得轻松。

“你就知足吧！”这时头脑里又有一个声音对我说，“得了便宜还卖乖！”也对，有老公、孩子以及稳定的生活，还有母亲节这么隆重的节日。全家都想着你。这样都还不知足，恐怕会遭雷劈吧。

但我的心里还是有一种不同的声音。

2

周中跟琼姐约周末带孩子一起去喝下午茶，被她顶了回来："浪什么浪，周末可是母亲节！""啊？母亲节不能浪吗？"琼姐哼了一声："你们孩子的幼儿园没有布置什么作业吗？我儿子反正跟我说了，母亲节那天他要给我洗头。"我仿佛穿过屏幕，看到了琼姐翻到天际的白眼。

琼姐的儿子上小学三年级。那一刻，我仿佛看到了我的未来。"洗头……总比洗脚好，我记得以前还有给父母端洗脚水的。"我只能这样安慰琼姐。琼姐冷笑："洗头也好不到哪儿去吧，洗完头浴室难免要被泡泡水渍搞得乱七八糟，最后还不是我来打扫。还得假装感恩与幸福。要是真的感谢我，就让我安安静静做个美女不好吗？""让你老公打扫就行了啊。""他周末要陪客户打高尔夫。鲜花都给我提前买好了，一大束，好几百块钱呢，卡片上还写着母亲节快乐。我能说什么呢？人家已经做得很到位了，是不是？"我无言以对。"哎，你说，"琼姐沉默了一下，"我们这样是不是不太好？""怎么了？""一副不知足的样子。他们明明都是为我们好。""好像也对，挺好的。"

话是这么说，心里想的却是：好个鬼啊！如今的母亲节似乎越来越鸡肋。商家拿来促销，社会借此呼吁大家歌颂母爱，学校也教育孩子要在母亲节感恩母亲。若是在平时呢，难道就不用感恩，不用爱了吗?

3

其实幼儿园也好不到哪里去。接女儿放学的时候，听大班的孩子家长唠嗑，说今年学校让孩子提前跟爸爸说，让爸爸去问妈妈想要什

么，然后由爸爸买好礼物，再以孩子的名义送给妈妈。这不，周五妈妈们都齐刷刷地出现了，应该是要当着大家的面，表演一下“收到宝宝的礼物好惊喜、好感动”的仪式吧。

请问这是在干吗？到底是孩子感谢母亲（用爸爸的钱，这一点值得肯定！），还是学校与社会感谢母亲呢？你或许会说这是教育的一部分，学校在教孩子要爱妈妈。我不同意。我相信什么都可以教，唯独爱除外。如果真的不爱，“教”就能让一个人学会爱吗？教给孩子的只是“买礼物”这个动作罢了。

买礼物固然没什么问题，收到礼物的人也会开心。但不是说有礼物就有爱了，礼物从来都不是爱存在的基础。如果我是孩子，我就会问：“为什么要送礼物呢？”有人可能会回答：“因为是母亲节啊，你个笨孩子。”但这个答案并没有回应我的问题。母亲节……母亲节又是什么？

有人会说，母亲节是用来感谢母亲的付出的。可事实上，我并未觉得自己做了多么伟大的贡献。当妈也没人逼我，这是我自己的选择。所以我不明白，他们到底在感谢什么？幼儿园的老师感谢我，难道是因为我生孩子提高了国家的生育率吗？如果是这样的话，那大可不必。至于我的女儿，就更不用道谢了。难道她要感谢我生了她吗？问题是我把她带到这个世界上也从未问过她是否愿意。现在要说“你应该感谢我，因为是我带你来的……”总感觉自己没什么资格。

对女儿来说，我这个一心扑在职场上搏斗的妈妈并不是一个好妈妈。每年她的感谢反倒让我产生一种“我做得没那么好，你何必勉强自己入戏那么深”的羞愧感。也或者，因为女儿的感谢，我会在接下来的一两个星期里表现得勤快点儿？对家庭投入得多一点儿？好吧，这倒

是母亲节的一个积极意义。它成了一个闹钟，每年到了这个时候都会提醒我："你有没有达到社会对一个好妈妈的普遍期望呢？加油哦！别忘了，你的孩子可是给你送了礼物的。"

4

在我看来，如果真的爱一个人，应该尊重那个人的想法。比如到了母亲节，最好有人愿意陪我聊一聊，让我可以说说这一年里想说但从未说出口的话。

其实我和很多妈妈一样，也喜欢收礼物，毕竟谁不想有更多自己喜欢的东西呢。只不过比起在节日里收礼这种形式主义，作为成年人，我更想要一些更加实际的理解、帮助与分担。作为母亲，我很乐意跟孩子待在一起，但也更希望有自己的时间和空间。我希望孩子的成长和我自己的成长可以同步。我不认为在特定的某个节日表示祝福很重要。

在这里，我很想告诉我的老公（如果一定要有人表达谢意，我希望是老公）：如果真的觉得我当妈妈很辛苦，真心实意想感谢我生养了孩子，不如在日常多给我一些小恩小惠，哪怕是每天带女儿起床，让我可以多睡半个小时也行。当然，也可以由你安排，我们俩坐下来喝喝酒、聊聊天，或者像以前一样来一场两个人的约会。整天围着女儿转的我们，有多久没有单独相处了呢？我希望母亲节不仅提醒我我是一个妈妈，也能让我正视我还是独立的自己。

换句话说，要是母亲节让所有妈妈的生活都变成"用364天当女奴，换来一天做女王"的话，那就没有必要了。过去生活条件受限，母亲总是万事以孩子为先，好吃的给孩子留着，有一点钱先紧着孩子

花，这种做法确实令人感动。但时代在变化，现在一个妈妈如果既想给孩子最好的，也不想委屈自己，抑或拒绝为了孩子失去自我，那也无可厚非。

我知道现代人都很忙，可能既没有时间也毫无兴趣听一个老母亲唠叨。大多数人可能想的是：哪有那么多时间听你说话，你就说母亲节想要什么，我直接送你一个礼物，多省事啊！

那好。如果“听妈妈说话”是一个奢侈的选项，那就送礼物吧！至少给我一整天的假期，让我可以“远离”孩子与老公，短暂地放飞一下自我。毕竟，放飞自我才是我这个母亲最想要的母亲节礼物啊！

（作者：Momself）

第四章
母亲的方法论

孩子，我最想教你的是“爱自己”

“如果我变成了一个大怪物，你也爱我吗？”

这是小核桃一天晚上问我的话。事情是这样的。闲聊的时候，我问小核桃为什么喜欢我，他随口说：“因为你漂亮，所以才喜欢你啊。”我于是追问：“那如果我不漂亮了呢？”他说：“那就不喜欢了啊。”我没想到是这个答案，跟他说我不太开心。“为什么你不开心啊，妈妈？”“就觉得你对我的爱是有条件的。”“什么叫有条件？”“如果我跟你说，有一天你变得没现在可爱了，我就不喜欢你了，你是什么感觉呢？”他想了想，像是懂了什么，说“那我也不太开心”。“嗯，不过没关系啦，我想让你知道，不管你变成什么样，我都爱你。”

说完，我打算结束睡前谈话，准备去睡了。过了一两分钟吧，他突然又问我：“妈妈，如果我变成了一个大怪物，你也爱我吗？”大怪物恐怕是他的世界里最可怕也最让人讨厌的东西了。我说：“是的，我也会爱你。因为你是小核桃。”他安静了，我以为他睡着了。过了一会儿，他很轻很轻地说了一句：“哇。”

这下轮到我不淡定了。我诧异的是，难道他不知道吗？我算是很“恬不知耻”表达爱的那类妈妈了。他应该是知道的啊。为什么他觉得如果他变成大怪物了，我就不再爱他了呢？

孩子，我最想教你的是“爱自己”

第二天休息，姥姥想让小核桃下午去学画画，他想在家里玩。姥姥说："去画画，都跟人家约好了！"小核桃反抗着："我不要！"姥姥说："在家里待着，一下午时间都这么浪费了！"小核桃继续反抗（弱了一些）："我不要！"

几个回合之后，两个人也没争出个结果。我把小核桃拉到房间里问："姥姥想让你学画画，有错吗？""就是她错就是她错！我不想去！又不是一定要去！"他可逮着这个问题了。

"姥姥想让你多学点儿东西，她没有错。"我跟他说。他一双小眼睛看着我，没说话。"那你想去玩，有错吗？"我再问。"那就是我错了喽……"他故作一副老气横秋的模样。

我忽然发现，原来就是在这些瞬间，他不断接收着"我错了，可能是我不好"的信息。于是我告诉他："你也没有错啊，姥姥也没有错，只是你们要的不一样。"他停了一会儿，笑了，看上去还挺高兴。

隔天早上吃完饭，手里端着餐盘，汁水滴下来，我就想让小核桃帮我拿一下纸巾，刚好他在玩变形金刚，没搭理我，我又喊了一句。"我不去。"他头都没抬。我脱口而出："你怎么这样啊！连拿张纸巾都不愿意！"话一出口，就觉得自己"不该这么说"，这不就是在否定他，削减他的安全感吗？这不就是大量育儿文章里说的"别对孩子做这五个动作，否则你将遗憾终生"的遗憾本人吗？

可是怎么办，我当时真的很不高兴，我照顾他吃喝拉撒，他连帮我拿纸巾都不愿意。生活就是这样，前一秒还优雅自如，觉得自己可以掌控一切，下一秒就被打回了原形。我收拾完餐具，洗完碗，还是

很懊恼。小核桃噔噔噔地跑过来：“你还要纸巾吗？”我没好气地说：“不要了！”

他仰起脑袋，盯着我：“你没有错，我也没有错，只是我们要的……”他故意放缓节奏，像我平常对他一样，等着我跟他一起说出最后三个字：“不一样。”后来在我们家，但凡有争执，就会有人说这句话。

小核桃很喜欢这句话，每次说都笑眯眯的，我知道，他感觉到了某种轻松。那种轻松，是因为他确认了一个信息：“我拒绝了妈妈（姥姥、姥爷、爸爸），但是我没有错，我很好。”终有一天，他会离开我们的保护，如果能留给他什么，我希望是“爱自己”。

懂得爱自己的人，在职场更出色

每个人的快乐，都来自“爱自己”，因为只有这样，才能真正得到“自信”。

我有个闺密露露，每次谈恋爱只要过了热恋期，就开始反复作，找各种大事小事作。她自己对此的解释是：“我也知道有时候很过分，但我真的很想确认，不管我怎么不讲理，他都会一直爱我，不会离开我。”

职场上的露露们也常常怀疑自己：“我要是没做好同事该不信任我了吧，好害怕，好不自信。”因为这种不自信，她们会长时间处于一种纠结、痛苦与不安的状态。而且，你要花格外多的精力和时间去照顾露露们的情绪，因为她们特别脆弱。

我刚开始创业时，有个资深HR朋友就劝我要找从内而外皮实、韧性强的人做同事，否则我会感到被消耗。印度瑜伽士萨古鲁有一段话我很喜欢："关系之所以成为问题，是因为我们不是用它来提升生命，而是试图用它来填补生活中的空白。如果你的关系是为了从某人身上获得什么，那么不管你怎么去经营，总是会麻烦不断。"

那"爱自己"的人是什么样的呢？他们往往状态稳定，思路清晰，目光坚定，情感充盈但不凌乱。我在职场也碰到过懂得如何"爱自己"的人，尽管为数不多，但是都给我留下了极深刻的印象。工作出错（谁工作不会犯错呢）时，他们会说："的确是我没处理好，那我们看看怎么改。"遇到挑战，别人本能地回避，他们嘴角会浮现一丝邪魅的笑意："试试看吧。想想还有点小激动呢。"跟他们共事总觉得很顺畅，现在我才意识到，之所以顺畅，是因为你不用担心还要去照顾他们的自尊心。他们的自尊心强着呢，这点儿小困难还不够格打击他们。

那些失败的爱情，让我懂得"爱自己"

美国作家特蕾西·麦克米伦有一个超火爆的演讲，叫作"最好的结婚对象其实是你自己"。这个离过三次婚的女人在演讲中说，她每一次都跟错误的人结婚（虽然这些人说不上糟糕，甚至都还不错），直到她意识到"为了有一段美好的感情，我几乎和眼前所有的人都结过婚，却唯独没有嫁给那个我真正应该嫁的人"。"一旦我嫁给了那个应该的人，我所有的感情都将是成功的，包括那些中途夭折的感情"，然后她告诉大家，那个人就是"我自己"。

特蕾西的妈妈是个酗酒的妓女，爸爸是个罪犯，而她在三个月大的时候就被送到了一个寄养家庭。九岁之前，她在二十多个寄养家庭

中生活过。从那样的童年中一路走来，她只有一个目标，就是永远不被抛弃。她觉得达成这个目标的方法就是结婚。但结果显而易见，她接二连三地失败了。

幸运的是，三次失败的婚姻让特蕾西意识到：“我觉得我的生活一直是缺失的，如果开始一段新的感情，我就会寄希望于对方满足自己。但事实是，这会消耗彼此。只有跟自己建立关系，男人、女人、工作、环境，才不会对你有任何影响，因为你不会寄希望于那些会让你更加完整，因为你已经完整了。”

她说，意识到这一点改变了她的人生。为此，她还宣读了“跟自己结婚的誓言”：

（1）你将嫁给你自己，无论贫穷还是富贵

这句话是说，你将毫无保留地爱自己。你不能说，等你去过了好莱坞，我才嫁给你；你也不能说，等你瘦了十斤我才会爱你。

（2）你将嫁给你自己，无论环境好还是坏

这句话是说，你不能在情况比较好的时候，比如你今天做了一个很满意的发型，才爱自己。在更坏的情况下，在人生辜负你的时候，比如无家可归、没有喜欢的工作，或者刚跟你妈吵了一架……无论什么情况，你都会陪在自己身边。

（3）你将嫁给你自己，无论健康还是疾病

这句话是说，你要原谅自己所犯的错误。你要学会坐在自己的床边，握着自己的手，安慰自己。你知道你可以依赖自己。

最后，特蕾西跟大家说："我带着自己去了高山和海底，然后跟自己说，我永远都不会离开你。"

我希望有一天，小核桃不只是确定"我变成一个大怪物，妈妈也爱我"，他确定的是"我变成一个大怪物，我也喜欢自己。那一定是世界上最可爱的大怪物"。

（作者：崔璀）

妈妈发了脾气也不必内疚

1

朋友慧姐问过我一个问题:“孩子不听话的时候，总是忍不住想要发火怎么办？有没有具体的解决办法？”

关于这个问题，我一度感觉有很多话可以说。可当我调动记忆、组织语言，写了很长一段话之后，又全部删掉了。因为我发现，关于这个问题，我好像真的没有更好更具体的解决办法。在我看来，面对不听话的孩子，忍不住发火是一件非常合乎情理的事情，不需要强行改变什么。

我也曾收到过一位妈妈关于这方面的求助，她说：

我是一个五岁男孩的妈妈。我非常非常爱我的儿子。我是高龄产妇，结婚好多年一直都没怀上，好不容易才有了儿子，就希望能把最好的都给他。可最近也不知道怎么回事，他变得越来越不听话，性格也变得很差。就说吃饭这个事情吧，每到吃饭的时候，他总是不好好吃饭，我和他姥姥哄着骗着才能吃一两口，有时候他不高兴还会直接把碗扔了。

还有就是看动画片，我们家规定他每天只能看两集，看完就要睡觉。但他每次看完两集，还闹着要继续看，你不给看，他能闹一晚上。火气一上来，我真是控制不住，凶过他，也打过（轻轻地），可每当看到他真的被我吓到了，哭得上气不接下气的时候，心里又会很

愧疚，觉得自己不是一个好妈妈。毕竟他还小，还是个孩子，而我是个大人啊，应该多一些耐心。

可下次他又不听话的时候，我的情绪还是会失控。现在很多关于育儿的文章不是都在说“妈妈情绪稳定对孩子非常重要”吗？我就很担心这样的自己会不会给孩子留下阴影。有没有什么办法，可以帮帮我呢？

曾经的我也和这位妈妈一样，认为一个好妈妈的标准，就是要控制住自己的情绪，不要对孩子发脾气。怀孕期间，看了许多《一个情绪稳定的妈妈，是一个家庭的福音》《有一种幸福，叫作“妈妈情绪稳定”》《赢在起跑线的孩子背后，都有一个情绪稳定的妈》一类的文章，我也曾对着肚子里的宝宝信誓旦旦地保证：“我一定要做一个好妈妈，做一个不会对孩子发脾气的妈妈。”

但理想很丰满，现实很骨感。真等到孩子呱呱落地，彼此斗智斗勇五年之后：苦口婆心哄了一个多小时，她还是一口饭都不肯吃；刚收拾好的玩具，一眨眼的工夫，又被她丢得到处都是；在商场，不给她买喜欢的东西，就哭着闹着抱着我的大腿不肯走……我才深刻地体会到，做一个情绪稳定的妈妈，到底有多难！

2

在《妈妈是超人》里，包文婧也对无理取闹的女儿包饺子发过火。半夜12点多，包文婧问不肯睡觉的饺子：“你睡不睡？”饺子一边把头摇得跟拨浪鼓似的，一边喊着：“妈妈，妈妈。”包文婧压着怒火和女儿沟通：“你为什么不睡觉？几点了？你自己看一眼几点了。”饺子崩溃大哭，边哭边向客厅走，嘴里还不停喊着：“不要不要。我要看

电视。”包文婧渐渐失去了耐心，但她还是继续和女儿讲道理：“都说了好几遍了，小孩子不能这么晚睡觉的。你怎么一点话都不听呢。”饺子依旧边哭边嘟囔着：“不要不要。”包文婧实在忍无可忍，一气之下把手边的玩具“砰”的一声扔到了地上。“不要是吧，不要都扔了吧。”饺子一下子被镇住了，停止了哭泣。

这个片段一度让包文婧遭了不少黑，尽管她随后面对记者的采访时也解释说：“当时真的很烦躁，我其实不想训她，但她不停地哭，我很头疼。但也确实觉得自己脾气发大了，我做得不对。”

可节目一播出，网络上还是有一堆吃瓜群众纷纷指责包文婧不是一个好妈妈。可在我看来，虽然这种发火的方式不一定正确，但那真的只是一个妈妈的正常反应啊。

面对那个一不满意就哭闹不止、不管时间地点的小生物，妈妈们每一天都处于暴躁和崩溃的边缘。怀孕期间给自己做的那些心理建设，说不定早就消失殆尽，取而代之的是一种深深的无力感。但比起这份无力感，我更难以处理的，是情绪发泄之后，那份对孩子的内疚感。

3

女儿三岁多的时候，我的生活里一度充斥着这种内疚感。她不听话时，我总是忍不住发脾气。最内疚的一次是我带她回老家。在高速公路上，她哭闹着非要下车。我一边开车，一边还要安抚她的情绪，真的是焦头烂额。

一两个小时过去了，我的耐心完全被消磨掉了，但她毫无停下来的迹象。我忍无可忍，怒吼了一句：“你再闹，我就把你一个人留在这里。”女儿听到我的话，立马就安静了，只是还在小声抽泣。等我们到了老家，我叫她的时候，发现她已经在后座睡着了，脸上还带着眼泪。那一刻，我的内疚感爆棚，脑海里自动蹦出了一句话：你真的不是一个好妈妈。

因为这份内疚，我一整天都有点儿闷闷不乐。堂嫂知道情况后，安慰我说：“妈妈也是普通人啊，发脾气只是一种正常的情绪宣泄。”“可是，我担心她会因为我的坏情绪留下阴影啊……”我的话还没说完，堂嫂就大笑起来：“哎呀，别杞人忧天了。你又不是每天都对她发脾气。你女儿刚才还在说最爱的人是妈妈呢！这些年你对她的好，难道还抵消不了这一点儿小伤害吗？”

这些话点醒了我，让我瞬间豁然开朗。也是，我只记得自己对她发脾气的样子，却忘记了我陪伴她度过的每一个快乐的瞬间。我们日常的交流有那么多，我用一百种方式去对她好，可唯独记住了那一丁点儿对她的伤害。

堂嫂看我脸色好了一些，半开玩笑半认真地说：“而且，这哪儿算什么伤害啊，我看你啊，就是觉得自己完美妈妈的形象破灭了呗。”我忍不住辩解：“我怎么可能是在意自己的形象。我是真的担心孩子啊。”堂嫂指了指不远处的女儿，对我说：“你女儿没那么脆弱，你看她这会儿蹦蹦跳跳笑得多开心。倒是你愁容满脸。”

我顺着堂嫂的视线，看到了正和小伙伴玩得不亦乐乎的女儿。我忽然意识到：孩子真的没有我们想象中那么脆弱，那一点儿伤害也不

会影响孩子对我们的感情。我们的内疚感可能真的来自没办法满足自己心目中那个“完美妈妈”的形象。

4

所有的父母都是凡人，都有不完美的地方。可那又怎么样？谁规定了我们都必须要做“完美家长”呢？谁说只有“完美家长”才能带给孩子快乐和幸福呢?

有时候，一味地想要修复“完美家长”的形象，反而对孩子是一种伤害。因为当你为自己对孩子发脾气而感到内疚时，你可能会想用另一种方式弥补。比如，你对闹着要买新玩具的孩子发火后，看着可怜兮兮的孩子，心中充满了内疚。结果等到第二天他想要多吃一点儿零食时，你就很可能会退让，因为你觉得这是为你昨天不当的行为做出的补偿。可这样的做法，恰恰不利于孩子的成长。它会让孩子觉得你的界限是摇摆的，是可以被打破的。孩子可能会因此不断地试探，直到踩到你的底线，而到这时候，你又会忍不住对他发火。

那面对没办法控制情绪的自己，到底该怎么样做呢？首先，我们要明白：每个人都有情绪宣泄的需要，这很正常。妈妈也不例外。其次，要学着接纳和拥抱自己。当内疚的情绪跑出来的时候，当它对你说“你不是一个好妈妈，你很失败”的时候，千万不要被带跑，而是要学着去接纳和拥抱那个破碎但真实的自己。最后，等情绪真正平复之后，不要用另一种方式补偿孩子，修复自己“完美家长”的形象，而要告诉孩子：“妈妈当时真的很生气，也很难过，因为你做的这件事情伤害了……但妈妈必须要向你道歉，我不该对你发脾气，你能原谅我吗？”

每个人都不完美，但每个人都可以选择真实，真实地接纳自己的美好和破碎。只有妈妈能坦然接纳，孩子也才能明白：“我们不需要完美，只需要真实地表达自己。”

（作者：图图）

妈妈不焦虑，孩子也会更快乐

1

我有两个女儿，大女儿叫今时，代表着现在。二女儿叫令时，意思是美好的时光。在她们出生之前，旅行是我最喜欢的事情之一。有了孩子之后，我也一度疑惑：孩子还这么小，能否带她们一起长途旅行？我试图从书里找到答案，但是你知道，没有一本书可以教会你怎样做妈妈是完全正确的。于是我想，唯一的途径就是自己去尝试。

就这样，姐姐从很小的时候，就被我带着东奔西走。每次旅行回来，朋友们都会很关切地问："孩子能适应吗？没生病、哭闹吧？"我都会回答："我们俩都很享受这个过程。"事实也如此，每次旅行回来，孩子都有新的收获。

妹妹即将出生之前，我大着肚子带姐姐去美国待产了四个月。第一次出国的姐姐没有我想象的害怕，反而很兴奋。去幼儿园的前一天，我有点焦虑，做了十多张卡片，认真地教她如何应对吃饭、上厕所、睡觉等情况。结果回来之后，我发现她一张都没有用到，还融入得格外好，靠指手画脚，甚至还交到了一对非洲裔的双胞胎姐妹朋友。那时候我发现，孩子的自我成长能力往往超乎妈妈的想象，而父母许多的"焦虑"其实都是自讨没趣。

妹妹两个多月的时候，我用腰凳带着她去了内蒙古草原，风沙当时吹得小小的人眼睛都睁不开了。但是我不后悔带她一起旅行，之后每年也都会三人一同出游，有时候甚至还会"逃学"（跟老师请假），真正践行着她们名字的含义：享受当下的美好时光。

这些从小的训练让她们从不害怕跟各种人打交道，在公共场合也勇于表达自己。放下过度保护和焦虑感的我，相信她们的抗压能力，也相信丰富的生活可以带给她们滋养。

2

有朋友会问，经常逃学，功课落下了怎么办？孩子升学怎么办？学习确实是所有家长都无法回避的问题，从姐姐很小的时候，身边的朋友们就给我推荐各种早教课程，称其能促进孩子的智力发展。

起初我也带着姐姐去体验过，结果看到孩子们被关在小小的房间里，或者眼巴巴地望着眼前陌生的知识，或者面无表情，下课后却如同从牢笼中解禁一样，我的心里觉得很不舒服。

我花了三十年的时间才从应试教育的牢笼中解脱，不想再把自己的孩子也亲手送进去。于是，我成了朋友中最“懒”的一个妈妈：从来不催孩子上补习班，让姐姐以文盲的状态去上小学。公立教育所教都是常识，长大了总能学会，如果不是冲着诺贝尔奖，又何必要争取第一名？

尽管没有去过补习班，但我还是会适度地让孩子去参加一些她们真正喜欢的兴趣班，比如画画和芭蕾舞。姐姐有时候周四要去上舞蹈课，学校里的作业没做完，我都会帮她推掉。总之以她快乐为原则，学习才有意义。

除此之外，在生活中，我也一路“懒”到底。姐姐从小一直坐在教室的第一排，挑食、饭吃得很少，个子小小的。跟她差不多大的孩子，很多都被带去测骨龄或者微量元素。我说服自己按兵不动，抱着

一种迷之自信：她只是比较“晚长”而已。令人欣慰的是，最近收到学校的体检报告，发现这个一直在班里坐第一排的小孩，身高与体重居然达到了“中等”，事实证明我没有揠苗助长是对的。

3

我之所以对“牢笼”的感受这么强烈，大约跟我的成长经历有很大关系。我曾经走过很长一段弯路，后来用尽了全身力气，才找到了正确的前行方向。

我的父亲是大学教授，对我的控制欲一直很强。他会把他认为的“成功”强加在我的身上：成绩一定要优秀、思维一定要理智、大学一定要选建筑专业、毕业后一定要去建设局……虽然一直照着父亲给我安排的路走，但我从未觉得快乐。其间我也做过许多抗争，可惜大部分都失败了。

直到有一天，我意识到我已经成年了，是时候做出一些改变来成全自己。于是我辞去了建筑设计师的工作，去了一家出版社，开始了我最热爱的写作生涯，我的生命似乎重新有了各种颜色。那一刻我发现，我最爱做的仍然是很小的时候我非常热爱而父亲不同意的那些事情。

这一点让我时刻警惕并告诫自己：以后有了孩子，一定要尊重他们的感受。因为当我们试图让孩子做得更好时，其实就是在给他贴上“不够好”的标签；当我们要求孩子考第一名时，其实是在对他说：“你为什么不够聪明，这么愚蠢。”或许我们没有这么说，但是孩子却接收到了这样的信息。

我放下了心中自私的期待，不要求她们一定考到什么样的名次，不为她们规划一定要成为什么样的人。我甚至想象过，如果将来她们长大之后跟我说，妈妈，我做个木工也很快乐，那么我也会衷心地为她们鼓掌。尊重和相信，会让孩子发光，让她们感受到自己的价值。

4

有时候妈妈们会觉得自己学了很多技巧和知识，可还是教育不好孩子。我也不例外，我喜欢读书，育儿和心理学的书常年放在手边。然而，看的书越多，我越察觉到，教育孩子最大的技巧其实是“身教”。

比如妹妹在画画时，姐姐总是会在一旁不遗余力地夸赞，哪怕纸上只是一团乱麻。我想这些源于在姐姐画画时，我大多时候也都会给予她赞美和鼓励，而不会说“这样不对”。

这样的举动同样给妹妹带来了积极的影响。每周一下午是妹妹幼儿园固定的演讲时间，她第一次参加回来，我问她感觉怎么样。她说：“我有些不好意思，不过还是勉强坚持讲完了。”“那你觉得你们班哪位同学讲得最棒呢？”我接着问道。“我最棒，其他同学也都很好！”既自信，又能看到别人的优秀之处。这正是我理想中跟孩子们的相处模式。

5

从女儿很小的时候开始，每天晚上我都会跟她们一起读绘本，而这些绘本大部分内容都是关于“爱”的。

她们从绘本里学会了很多。姐姐最爱的书是宫西达也的《喵呜》，讲了三只小老鼠和一只看起来很凶恶的猫的故事。因为有爱，天敌也可以成为朋友，因为有爱，凶悍的猫也变得柔软、友善了。爱是孩子们终身要学习的课题。我试着把爱贯穿在家人所有的日常互动里，一家人约定好不吝表达“爱”，随时随地。

有一次，我对妹妹说：“妈妈非常非常爱你，即使你在地上打滚儿也爱。”她立马躺在地板上特别开心地说：“那我试试。”这样的表达，同样也让我收到了来自孩子们的馈赠。有一次，妹妹看到我胃疼，对我说：“妈妈，你胃不舒服吗？我给你贴个创可贴吧！”这句话真是既可爱又暖心。

大部分时候她有点调皮，比如非要给爸爸染指甲。爸爸说：“你不要给我涂了好吗？”她很淡定地回答：“别客气。”她是爱爸爸才这么做的呀！在“爱”和“被爱”的感知中，我相信，她们正在成长为特别富足的孩子。

6

没有孩子会一直像个天使，也没有妈妈可以永远温柔。如果你问我有没有抓狂生气的时刻，当然也有，只不过每当我不耐烦行将生气的那一刻，我就会想到我的父亲。我意识到自己越来越像他——被掌控欲充斥、看不到别人的感受、只顾发泄自己的情绪。这个察觉让我警醒，既然不想重现原生家庭的魔咒，那我就需要有意识地后退一步。

意识到自己被情绪左右时，我会告诉孩子：妈妈现在需要安静一会儿。然后我会在房间里看会儿书，听会儿音乐，冷静下来。反之，

当孩子情绪不好时，我会接纳她、安慰她，慢慢让她的负面能量消退，而不是迎面撞上去。

我很庆幸可以及时看到这一点，但不会因此就厌恶自己，因为这也是“我”的一部分。如果我选择抗拒，觉得自己很糟糕，负面情绪反而会更强，更无法跟孩子好好地交流和相处。

7

我想大部分妈妈都一样，获得过的最大赞美来自孩子，因为在孩子眼里，妈妈是世界上最可爱的人，她们的爱纯净、无私、伟大。但事实上，父母的爱往往都是带着条件的——比如希望孩子能多么优秀，只是或许他们自己未曾察觉。

孩子们的爱擦亮了我的眼睛。我看到在我幼时，我也曾那样无私地爱着自己的母亲。但不知从何时开始，我们之间陷入不断的争吵与误会中。那份柔软无私的爱，也逐渐消失了。

母亲今年去世了。妹妹问我：“妈妈，你想念外婆吗？”我说不出话，只是流泪。每次问完这个问题，妹妹都会抱着我说：“妈妈，如果你难过，就在我面前尽情地哭泣吧。”

姐姐问我：“妈妈，你爱外婆吗？”我说：“曾经深爱，曾经不爱。曾经嫌弃她不是仙女，直到发现她已经用尽了全部的力气，直到发现我也不是。现在很爱她，所以也很爱自己，所以也很爱你们。”

当我成为母亲，我从自己跟女儿们的爱里又重新找到了自己跟母亲的联结，也更加明白了“妈妈”这个身份的含义。

（作者：画眉）

“可不可以不鸡娃？”

1

每年四五月，总会有一拨妈妈为孩子幼儿园升小学择校的问题疯狂，那情形就好像小学如果选错，孩子这辈子就完了！这样的事根本不用听别人说，我身边就一抓一大把。

璐璐的女儿已经读小学一年级了，但回想起去年幼升小报名，那种焦虑、折磨和折腾，仿佛就是昨天的事。璐璐现居北京，房子买在通州稍偏一点儿的位置，去年这个时候，她正掐着时间点在网上给女儿报名读小学。

他们家附近的小学很普通，既不是市重点也不是区重点，但璐璐觉得离家近，方便孩子上下学，没什么不好。谁知家里亲戚知道后炸锅了，大家把枪口一致对准了她：“你怎么当妈的？孩子读什么学校都不上心啊！”“小学一读就是六年，上不了好学校，回头得让人家好学校的孩子给落下多远啊！”璐璐不以为然，她觉得读个小学而已，哪有这么夸张。

周末，女儿在幼儿园的两个好朋友和妈妈来家里做客，一聊才知道，人家一个已经在西城区买了学区房，一个在海淀区某小学附近租了高价房，正准备搬过去陪读。

璐璐表面淡定，但心里已经有点儿慌了，于是私下偷偷查了一下那些好学校附近房子的行情，买是十万元一平方米起，租是一万元一月起。璐璐做了一件以前从来没有想过的事：开始盘算家里的资产。

“要是把家里的两套房都卖掉，还是可以买的。”璐璐决定去看看房子再说。

时间紧迫，房源又少，联系了好几家中介，来回也跑断了腿，可是看的房子都又小又破。她不禁扪心自问：“为了孩子读小学，这么大动干戈，真的值得吗？”过了几个不眠夜，璐璐最终放弃了，孩子就近上了公立学校。

别以为一提幼升小，所有的家长都是一副焦虑到疯掉的形象。其实很多妈妈和璐璐一样，起初都很“佛系”。只是眼看着别的父母都在为了孩子拼尽全力，过不去的是自己这一关：“明明父母努力一把，孩子就能获得更好的发展机会，这么轻易放弃了，孩子将来会不会埋怨我？”

2

王大米是一家公司的产品总监，她在女儿读小学时也遭遇过同样的问题。因为坚信女儿的个性更适合宽松的教育环境，所以王大米花了好大功夫才找到一所还算满意的私立小学。不过，学校要求面试，女儿要考跳绳、思维、看图说话……为什么用了省略号呢，因为还没等培养出更多能力，女儿就倒在了跳绳这一关。跳绳是必考项，跳不好，面试肯定要黄。

王大米无比焦虑，私立小学考不上，就没有任何退路，只能去读家门口的公立小学。但女儿从小放养，她既担心孩子无法适应，也不希望孩子被教成千篇一律的考试机器。于是，王大米一改往日散漫的作风，动员全家进入“备战”状态，还搞了个口号：通过面试，从跳绳抓起。

从整体协作到分解动作，从脚踝的感觉到精神的感受，算无遗策地教了无数遍后，孩子却毫无进步。王大米怒了："不会有技巧地跳，那你就硬跳！"女儿一边号啕大哭，一边手里还握着绳子努力要甩起来。王大米也不轻松，一边怒火冲天，一边又为这怒火愧疚不已。为了择校，亲子关系简直都要断送了！王大米形容去年的自己"眼里只有那所学校"，当时就觉得女儿如果去不了，一家人都要完蛋！

被幼升小难倒的妈妈数不胜数，因为她们觉得这根本不是简单地选一所学校，而是关乎孩子一生的重大决策。在她们看来，公立和私立之间，一旦选错，孩子这辈子就完了。但真的是这样吗?

3

说真的，虽然我也经历过那个噩梦般的阶段，但回头想想，其实完全不必。人生也好，教育也好，哪有什么"一次定终身"的事情。

讲个不一样的故事。有一次跟崔璀聊天，我才第一次知道小核桃当初是自己选的幼儿园，而且理由是："幼儿园里有只兔子。"我们都不敢信，这也太随便了吧！让孩子自己选幼儿园已经很不可思议了，理由还是因为一只兔子？这就定了一个孩子要待上三年的地方?

"为了让核桃自己选幼儿园，我们也做了很多功课，当然不是真的走到哪家算哪家。"其实崔璀和老公在选幼儿园上，早就做过了一轮初步的筛选，框定了几所满意度差不多的幼儿园后，他们把所有的幼儿园信息（包括每家的优缺点）都一五一十地告诉了核桃。然后，再带着核桃一家家去实地感受。最后的决定权真的交给了小核桃。而核桃看中那家幼儿园的理由也只是因为那里有一只兔子，他很喜欢这只兔子。

“你们可真够大胆的，不怕孩子选错吗？”崔璀说他们当时也遭到了一波无情的嘲笑，但她还是坚持这么做了。她认为，孩子过了三岁以后，尊重他的选择就变得很重要，任何人都不想在自己的生活里活成一个“局外人”，孩子也一样。而让孩子有参与感还有一个好处，那就是会缓解父母一部分的焦虑。

很快，小核桃要上小学了。筛选一轮后，崔璀夫妇同样把所有的备选项摆到了小核桃面前。其中有一所国际学校是他们最满意的。校方特别强调，学校不搞家长群，因为老师要忙着备课，在专业上精进，没空管理；也不成立家长委员会，因为每个家长的声音对学校来说都非常重要，不需要通过家长委员会来传递或代表，每个家长都可以直接联系学校。他们觉得，这才是教育应该有的温度！

小核桃很顺利地通过了面试，但最终他们还是放弃了。这是因为他们后来发现，国际学校固然有先进的教育理念，可随之而来的一系列问题一点儿都不轻松。面对需要付出的大量时间、花费与精力，他们一家三口又坐在一起商量，并且提出了读公立小学的方案。

面对不同选项，小核桃问：“英语课会不会变少？”崔璀答：“可能会，那我们放学后多学一点儿吧。”几个来回后，全家达成了一致：放弃国际学校，读公立小学。

我们听完，当然又是集体翻白眼：“国际学校和公立小学，听起来可是差别巨大，这么容易就能做出这样的选择吗？”“我不希望孩子觉得，整个家庭都围着他转，我们好像要为了他改变自己生活的轨道。这会增加孩子的心理负荷。而且我觉得这样做，也向孩子暗示了父母的不自信，好像要把一切都押宝在孩子身上，你对自己有期待，就不会把期待完全投射给孩子。”“但我会不会觉得可惜？会。未来会不会

怀疑自己的选择？肯定在某些时刻会。因为谁都没办法对自己的决定有十足把握，更何况这还是孩子的生活。生活永远处在变化中，我们会遇到一个接一个的问题，然而我们只要不断地调整自己，努力去解决它们，一切都会好起来的。”

崔璀一番肺腑之言，让同样是妈妈的我豁然开朗。当我们为幼升小、择校、学区房疯狂焦虑的时候，有些人正在花更多的时间去思考教育的意义。表面上她们把孩子推到前面，让他参与决策，大家一起面对问题，但实际上这样做的背后却花费了更多的心血。

当然，我并不是说她们的做法一定是对的，或者鼓励大家都去这么干。毕竟，每个人都有自己的教育理念。我想说的是，在同样的教育环境下，有很多妈妈在我们看不到的地方默默学习和践行着不一样的理念，也许跟主流不一样，也许会被很多人质疑，但她们在用自己的方式为自己的人生负责。

在孩子的成长过程中，父母选择后退一步其实很难，但这或许才是孩子“为自己的人生负责”的开始。

（作者：司徒沙）

“都是为了你”这句话，应该从家庭中消失

1

外甥咚咚马上就要小学毕业了。为了他能读一所好学校，表姐最近四处奔波。今天去这个校领导家拜访，明天去那个知名教师家送礼。可她这一头忙得火热时，儿子却在一边使劲儿“掉链子”。

“我不想去那里读书。我和同学都约好一起去五中了。你之前不也说五中好吗？怎么现在又让我去那么远的地方读书？要去你自己去，我不去。”一进表姐家，就听见咚咚在闹脾气。“我为了谁，我还不是为了你好吗？你怎么这么不听话。”表姐气得眼睛都红了。

眼瞅着一场母子大战即将爆发，我赶紧想办法缓解局势，一边安抚表姐：“哎，姐，你跟孩子生什么气啊。”一边对外甥说：“咚咚，听阿姨的话，你先进自己房间，我跟你妈说点事。”

等咚咚进房间后，表姐有点儿崩溃，哭着说：“我为他做了那么多，甚至都想好了等他去那儿读书，我就辞职去陪读，我付出了那么多，他怎么还是这么不懂事？”

“我都为你付出了这么多。”在孩子成长的过程中，很多父母都对这句话并不陌生。他们为孩子付出了大量的时间与精力，却从来没有为自己考虑过，这是我身边很多父母的真实写照。他们一边操心孩子这个月兴趣班的花费、将来出国的学费、结婚时买房的钱，一边还要处理自己生活和工作中的各种琐事。在疲惫又无奈的日子里，孩子成了他们唯一的美好寄托。

中科院的一份调查报告表明：在中国，有82％的家长都准备好了为孩子的成功做出牺牲，而超过1/3的父母完全丧失了自己的个人空间。这些数字背后似乎隐藏着这样一种声音：“孩子，你是我的一切，我愿意为你付出所有。”

我坚信“付出”无不源于父母对孩子的爱。可很多父母在付出时，好像忘记问一问孩子：“你需要我这样的付出吗？”

2

新来的同事果果说：“我从来不敢在我妈面前哭。因为从小到大，她为我付出了很多。她年轻时想去参加高考，却为我放弃了自己的大学梦。她说自己最大的心愿就是看到我考上一个好大学。所以，我从来都不敢辜负她的期望，每次考试也都力争第一。但我真的好累啊。”“为什么不跟妈妈说呢？”我们问她。“因为不敢啊。每次我只要流露出一点点负面情绪，我妈就受不了，她觉得自己都这样付出了，为什么我还会觉得不幸福呢？所以我只能不断压抑自己的情绪，在她面前假装过得很开心。”果果深深地叹了口气。过了一会儿，她又说：“有时候真的不想她为我付出那么多，因为我总觉得，她所有的付出都是需要我以‘顺从’来回报的。”

看着这个皱着眉、脸上写满沮丧的90后小姑娘，那一刻，我特别想对她妈妈说：“我知道你爱她，但也应该注意表达的方式。”有时候，父母的过度付出并不会让孩子感受到幸福，反而会令他们感到愧疚和痛苦。这就像父母手里握着一张能制约孩子的令牌，每次只要父母亮出这张牌，孩子就得乖乖地服从命令。可让人惊讶的是，父母使用这张牌时是无意识的，也看不到这张牌所具有的杀伤力。他们对孩子的付出和牺牲，固然出于一片真心，可他们万万没有想到，正是因

为孩子感受到了这是父母的爱，才让他们在无法满足父母的要求时，产生加倍的痛苦。

曾引发网络热议的“北大学子写万言信与父母决裂”一事就是最好的证明。当事人王猛写下万字长文，控诉父母对他充满“控制”的爱，但他的父母面对儿子的指责，却根本不知道究竟是哪里出了问题。后来，在接受媒体采访时，王猛的父亲落下了悔恨的眼泪：“现在我意识到了父母要站在孩子的角度去考虑问题，不是说替孩子把什么事都办了他就会感激你，过头了就会适得其反，只是当时自己还没有想明白这些。”

3

与此同时，父母的过度付出、事事包办，也会导致孩子丧失自主性和独立性。

前年去日本旅行的时候，我们团里有一个二十多岁的女孩，就连鞋带散了自己都不会系，还需要一旁的妈妈蹲下身来帮她；旅途中买票、买食物等许多事情，她也习惯性地全都推给妈妈……后来我实在没忍住走过去和她攀谈，还没说两句，她就侧身躲到妈妈的身后。妈妈有点儿尴尬，笑笑说：“她不太习惯。”

是啊，她不太习惯自己系鞋带，不太习惯和陌生人交流，只是因为她习惯了父母为她处理一切。在这个习惯里，她逐渐失去了自己独自面对世界的勇气。

苏联杰出的教育家马卡连柯说过：“一切都让给孩子，为了他牺牲一切，甚至牺牲自己的幸福。这是父母送给孩子的最可怕的礼物。”这

份“礼物”的可怕之处在于，孩子可能一辈子都会被愧疚折磨，但父母却未必意识到自己好心办了坏事。

后台曾有一个用户留言，她从小就听到妈妈说：“我省吃俭用，都是为了你和你弟弟，你不要辜负我。”这句话深深地刻在了她的心上。

“我从小到大都从来不敢提要求，就连生日也不敢让妈妈买生日蛋糕，因为如果我考试没考好，我会觉得自己不配吃这个蛋糕。”这种矛盾心理一直陪伴她到三十多岁。可直至现在，她妈妈还是会用委屈与付出来换取她的顺从，甚至会不时地提醒她，不可以花钱，要为她的外孙未雨绸缪。她不知道自己要怎么做，才能摆脱这种矛盾的心理，才能不被妈妈的过度付出所“要挟”。

在我看来，这个问题其实也就是“我们该怎么处理和过度付出的父母之间的关系”。我的建议有以下几点：首先，你必须学会和父母分离。先是距离上的，再是心理上的，逐渐建立起自己的界限，这是一个非常重要的过程。当我们长大成人并组建自己的小家庭，我们就有了自己需要维系的关系与处理的事情。我们应该先照顾好自己的情绪，找准自己的路，再去照顾父母的情绪。父母的要求和期望从来都不是我们必须满足的事情。这不是不孝，而是对自己和父母负责。

其次，你可以帮助父母培养他们的兴趣爱好。有的父母一辈子都围着孩子转，导致他们在孩子长大后，没办法温和地从孩子的生活中离场。所以，要让他们把重心从你身上转移到自己身上。养花、画画、跳舞、旅行……一旦父母找到自己的生活重心，或许就不会再来干涉你的生活了。因为他们终于从你的路，转回到了自己的路上来。

从一开始，父母与孩子就注定会渐行渐远。生命就是这样从依赖走向独立的过程，孩子有孩子的路，父母有父母的路。

好父母的标准绝对不是为了孩子牺牲自己的一切，而是应该找到自己的幸福和快乐，并将这份幸福和快乐在潜移默化中传递给孩子。好父母在安静地目送孩子远去后，还能回到自己的人生之路上继续前行。但很多父母都迷失在了自己和孩子人生之路的交叉口，他们一路狂奔，却离自己越来越远。我表姐就是这样。

“这些年，你总是围着咚咚转，你给自己买一百块的衣服，给他穿一千块的鞋；你省吃俭用就是想他以后可以出国留学，甚至还想着辞职陪读，但你这样过度付出，自己开心吗？”表姐愣了愣：“我的开心重要吗？只要我儿子能有出息，我开不开心无所谓。”“可是你不开心，你儿子又怎么会开心呢？”在离开表姐家时，我向表姐建议，“我觉得给咚咚再多的物质，都不如给他一个快乐的妈妈。”

（作者：罗梦倩）

不被“内疚感”绑架

1

我发现自从成为妈妈，我经常感到内疚。这种感觉其实从我还是准妈妈时就有苗头了：“哎呀，早孕都过去三个月了，才知道要吃叶酸……看我这个糊涂妈”“最近连续加班，差点先兆流产了，我干吗这么拼啊……”

等到坐月子时，这种感觉达到了顶峰。若是有过下奶不顺，或者孩子别人抱的时候没事但自己一抱就哭经历的新妈妈，一定都有内疚无力的感受吧。产假过后，内疚感似乎变成了职场妈妈的专有感受。

女儿小的时候，睡觉时间长，从我早上7点离家到晚上9点回家，她的眼睛都是闭着的。时间长了，我忍不住就会想：“她哭的时候会叫妈妈吗？她叫的那个‘妈妈’是我吗？”

有一段时间流行做宝宝成长纪念册，我知道别人的孩子在某年某月某日某时某地笑出了声音，却不知道自己的女儿是在什么时候扶着桌子站起来、迈出了直立行走的第一步。

后来每到周一上班或者要去出差，孩子都会冲过来抱住我的大腿号啕大哭，上演“为什么爱我还要离开我”的苦情戏。作为一个妈妈，我的心里真是又着急又心疼。

如此种种都困扰着我，思前想后，我终于决定消除阻挡我和宝宝在一起的最大障碍——“工作”。就这样，我成了一名全职妈妈，可以

和宝宝二十四小时在一起，内心也暗自松了口气：这下应该不会再内疚了吧？！

没想到，从此家庭变成了“公司”，老公是董事长，孩子是CEO，而我完全变成了“打工人”，不只是保姆，还是厨师、司机、护士、老师以及理财师……偶尔可以请假，但永远不能辞职。每项职能都设有隐性KPI（关键绩效指标法），稍有差池，内疚感就会找上门。

事实上，我也曾体验过一些美好的早晨：阳台上的衣服在风中散发着洗衣液的清香；打理过的木地板在晨曦中闪着让人心动的微光；靠垫一个个饱满地挺立在沙发上；孩子的玩具和绘本都回到了抽屉；鞋柜上的妈咪包已经装好，一会儿出门遛娃时拎上就能走。厨房里，杂粮粥在电饭煲里冒着热气；包子玉米在蒸锅里等待上桌；里面还蒸着一碗黄灿灿的土鸡蛋羹。连午饭需要的食材都准备妥当了。青菜在筐里沥水；西红柿已经烫好，去了皮后和拌好的生肉丝一起放进了冰箱……只等中午孩子看完《小猪佩奇》就可以坐到餐桌上享用西红柿肉丝青菜面。鸡蛋羹还有五分钟才好，已经洗漱完毕的我，带着爱意温柔地叫孩子起床，一边帮她哼一首《美好的未来》，一边帮她穿好衣服。等我抱娃走出卧室，早就洗漱好笑意盈盈的老公迎上来，两人一起给孩子来一个“三明治”吻。

然而，我经历更多的却是这样的早晨：我猛一睁眼，窗帘透进来的阳光已经很刺眼——坏了，时间不早了。我赶紧起床，先泡上要洗的衣服，然后小跑去厨房。这边正挥刀剁玉米呢，那边孩子就开始哇哇哭，跟装了“妈妈不在”探测器似的。我再小跑进卧室，匆忙间在衣服上擦过手，抱过娃稍微哄哄，马上塞给还在倒头睡的老公。回过头，我赶紧把玉米丢进锅里，上层箅子放上包子，再去搓两把衣服，然后丢进洗衣机，打开启动按钮（虽然这一步经常会忘）。

这时孩子“噔噔噔”地光着身子就跑了出来，老公拿着衣服一边在后面追，一边哈欠连天。我深呼吸几下，从老公手里接过衣服，抓住孩子开始哄她穿衣服，免不了还要给这位“姑奶奶”讲个笑话。这时突然想起火上还架着锅，我猛地跳起来——还好孩子没掉，直接冲进厨房关火。可惜鸡蛋羹又做老了，皱巴巴的。接下来就是伺候女儿和老公吃饭。我说：“今天你能不能晚点走，哄下娃，我好……”结果老公一抹嘴，背上包就溜了。“早上有会！”话音刚落，人早就跑到电梯间去了。

我正无奈地看着散落一地的玩具、绘本与沙发垫发呆，吃完饭的女儿不知何时已经站到了门口，大叫着该出去玩了。我这才发现自己还穿着睡衣，蓬头垢面，还好老公一早上都没正经看我一眼。来不及喘口气，我心里的内疚感又出现了，好像在说：“看你，又没安排好！”

可我没有时间细想、感受，甚至很多时候都意识不到这个声音。我得马上收拾好，带孩子出门。不然随着孩子不断的催促和等待，我的内疚感会越来越强烈。真绷不住时，我也会直接呵斥：“催什么催！”可等女儿满是期待的小脸一耷拉下来，我又开始怪自己：“是你没弄好，还凶孩子……”

2

有了二宝以后，这种“内疚”的情绪就更容易出现了。年龄摆在那里，精力、体力跟不上了吧？老大和老二的需求不一样，你都要尽量满足吧？老大和老二之间出现冲突，你怎么办？精力被越来越多的事情占据，你和老公的关系怎么办？你又把自己置于何地？……

对于全职妈妈来说，不是没有内疚感，而是既没有时间，也没有空间去内疚。原来的内疚感在飞速旋转的日常中从一整块变成了满地的碎片，而妈妈的存在感也随之消失了。

如果说职场妈妈遇到问题，还有一个“回到家里”的解决方案，那么全职妈妈已经在家里了，还能退到哪里去呢?

我一开始听不见内疚的声音。骄傲的我也不允许自己有内疚的机会。想当年在职场，再难的合作伙伴我也搞定过，再十万火急的项目也按时上马了，家里这些连钟点工都能做的事情，我不相信自己做不好！

我曾经经历过的美好早晨，就像KPI一样悬在我的心头，勒令我每天自我反思。但如此坚持几天后，又往往会因为放松而晚睡，继而迎来手忙脚乱的一天。我一度觉得自己的人生总是不断努力又不断挫败，好像希腊神话里不断推石头上山的西西弗斯，命运里写满了荒谬与无力。

每当这个时候，身边的人只要稍微“配合”一下，一场口角马上就能爆发。比如，自己的妈妈插进来说句“这样做不对”，你那原生家庭的伤口就开始流血；婆婆说句“其实你可以这样”，你一句话顶回去，两个人马上开始婆媳间的拉锯战；如果老公正好也在抱怨，那好，简直要开始星球大战了。闹到后面，我偶尔会一把鼻涕一把眼泪地哭诉：“你就是觉得我在家待着没用，也没有价值，简单的事情也做不好，还老要你帮忙。我带不好孩子，做不好家务，和老人也处不来……我怎么就那么差劲儿呢？”最后这句话一出口，连我自己都惊呆了，这还是过去那个意气风发的我吗?

现在想想，其实那个自己很的时刻，反倒是个关键点。如果能顺势认，卸下那股劲儿来，后面就顺了。如果就是不认，后面继续拧巴，这种由内疚带来的负面效应甚至会传染给家里的每一个人。

3

后来女儿从一个肉乎乎的小团团，长成了一个瘦长的小学生，我会有意识地让她分担一些家务。那天早晨，我盛好弟弟的粥，让她端到餐桌上。那是个不锈钢碗，没有隔热的抓手，女儿端着碗，刚转身走了一步，就被热气烫得松了手。我回头一看，粥洒满了餐厅的地面，心头顿时乌云密布。

女儿小心翼翼地瞥了我一眼，站在原地没有动。婆婆马上拿着抹布开始擦地，一边擦一边说："没事没事，谁都会犯错。"女儿不领情地嘟囔道："不要你说！"我于是强忍着火气："那你自己来收拾！"女儿怏怏地扯了张厨房的纸巾，一点点地开始蹭地面，就像小鸡啄米一样，估计饭凉透了也擦不完。最后还是婆婆帮着很快收拾好了。女儿站在厨房门口，眼睛红红的，一言不发，只是两只手狠狠地抓着纸巾。

我定神看了她一眼，还是生气，就去洗衣服了。我当时心里有无数想要训斥她的话，比如"都这么大人了，连个碗都不会端！""太烫不会想办法吗？笨死了！"然而这些话都没有说出口，我只是憋着劲儿把气撒到了衣服上。

可随着衣服一水一水的漂洗，我的愤怒似乎也渐渐褪了色。"其实有多大的事儿呢？昨天三岁的弟弟吃着西瓜就尿到了地板上，我不也没说什么吗！"我心里开始反思。

晚上夜深人静的时候，女儿红着眼睛一言不发的样子依然在我脑海中挥之不去。做了错事，她心里一定很内疚吧，那她为什么不跟我说呢？我给了她认错的机会吗？如果她认错，我会原谅她吗？还是会更猛烈地批评她?

想着想着，我突然觉得这个场景很熟悉。记忆中也有一个六七岁的小女孩，两根牛角小辫耷拉着，大气都不敢出。她把没吃完的油饼偷偷丢在了沙发后面。爸爸很生气，“浪费粮食”“不诚实”“自欺欺人”……一个个标签像小石头一样砸过来，把越缩越小的小女孩埋了起来。

那个小女孩就是我。我的眼泪慢慢流了下来，不知是为自己还是为我的女儿。我轻轻地问自己：“把没有吃完的油饼偷偷扔掉，是一个不可饶恕的错误吗？”“打翻碗洒了一地粥，是一个不可饶恕的错误吗？”“晚上睡得晚，早上一片忙乱，是一个不可饶恕的错误吗？”然而得到的答案全都是：“不是。”

我忽然意识到自己生气的时候，有些错误被无限地放大了，哪怕是微小的失误，在我心里都像偷盗一样严重，活该抓起来被内疚感凌迟。与此同时，犯错的人也被无限地缩小，甚至于接近消失。可我不想消失，所以不能承认自己真的那么差劲儿。这种对内疚既认同又抗拒的矛盾心理像旋涡一样，使我深深地陷了进去。我无法脱身，但又不知道该怎么办。

4

意识到这些的时候，我突然冷静了下来。我听见窗外蛙鸣阵阵，汽车在积水的地面飞驰而过，也听见自己的心跳。我从未如此真切地

感受到自己在这个世界的存在。我走到女儿床边，她已经睡着了。我看着她，仿佛她还是那个只有几个月大、总在睡觉的婴儿。

在那些我被自己的情绪吞噬的日子里，我真的好好照顾她了吗？全职是我的需要还是她的需要？这些年，到底是我在陪伴她还是她在陪伴我？我就这样看着她，想了很久，然后轻轻附在她耳边说：“对不起，我爱你。”既是对她说，也是对自己说。

始料未及的是，内疚让我发现了一个未知的自己。有一天，因为中午菜烧多了，晚上我把剩菜热了一下就端上了桌。谁知喊了好几次“开饭”，没有一个人出来。我当时就怒了：“没有做新鲜菜，就不来吃饭了吗？！”话一出口，我就明白了。其实我的“怒”，完全就是我把自己没有说出口的内疚变成了对家人的责备。

即使是现在，我还是会内疚，但是它已经无法困住我太久，我会很快意识到，然后选择是说出来还是再给自己一点时间。

我发现，职场有一套相对统一的评价标准，一个人无论做得好与不好都会被看到并记录下来，作为改进或者升迁的依据。但在家庭这个“公司”里，全职妈妈的付出和成果其实并没有一个统一的评价标准，一切评价皆取决于自己的内心，全职妈妈甚至也没有什么升迁途径。如果一定要用一个外在的标准来确认自己的位置和价值，那全职妈妈们一定会常常“吃力不讨好”。

不过，经过无数的困惑和痛苦，我慢慢也发现了这种内疚带来的礼物：即使从另一个方向，它也一样指引我们通往爱与自由。明白这一点，“职场妈妈”还是“全职妈妈”就不再是个二选一的命题。因为每

个妈妈无论工作与否，都愿意给自己爱和自由，也会把这份礼物送给自己的爱人和孩子，代代相传。

（作者：飞鱼）

育儿这件事，理解比陪伴更重要

1

我在创业之前做过投资，投资之前做过公司运营，十几年职场生涯没闲下来过。之前倒没觉得有什么，工作要想取得点儿成绩，不都得这么拼吗。等当了妈妈，倒是遇到一个新问题："你这么忙，孩子怎么办？"

比如，前几天有一个来公司面试的求职者，跃跃欲试地想要加入我们，我们聊愿景，聊用户，聊产品，聊到最后忽然想起了什么，她问我："我的孩子才三岁，加入创业公司肯定很忙，会不会完全顾不上他？你是怎么平衡的？"

上周出差，在机场接到燕子电话。她是律师，平常忙得神龙见首不见尾，她接我电话通常都是这个画风："我马上要进一个会，十分钟说完，快。"结果那天在机场，我拖着行李，手里拿着半个没吃完的汉堡，听她说了两个十分钟，大意是有其他家长投诉她的孩子在幼儿园咬其他小朋友，偶尔还会推搡别人。老师一直明着暗着告诉她，妈妈的爱与陪伴很重要，言下之意是小朋友这样跟她太忙有直接关系。她跟老师道歉，说自己确实很忙，不过"周末肯定会尽量安排时间陪孩子"，但老师却说："还不够，你看你孩子的表现就知道了。"燕子很崩溃：职场妈妈受歧视了。

这个问题在我家也时常出现，我妈一直觉得小核桃不合群，英语也不够好："你不知道小区里那些小朋友英文有多溜，性格有多开朗。

小核桃去滑轮滑，别的小朋友都凑在一起玩，就他一个人待着，一点儿都不合群。你光忙着工作，根本不知道这些。”

我有点儿迷惑，也就两周前吧，幼儿园老师才反馈过，说每个小朋友都说自己的好朋友是小核桃。他每次表达需求，或者给别人提意见时，都能做到温柔而坚定。老师说这些话的那天是小核桃幼儿园的圣诞活动日，我妈也在，应该亲耳听到了这些话。

我想了一会儿，才猛然反应过来，我妈的焦虑在于别的孩子都有妈妈尽心尽力陪着，在这点上小核桃落下人家很多，所以肯定得有哪些地方不如别人！

说实话，我也承认，自己的确不是什么完美妈妈。我有很多地方没有做好，比如在衣食住行方面，我就十分粗枝大叶。作为一个常常下午两点吃午饭，夜里九十点吃晚饭的创业女性，在这点上一定得有足够的自知之明。所以在日常起居方面，我把小核桃全权托付给了我爸妈。

刚当妈妈那段时间，我也为此羞愧自责过，但是随着时间的推移，我在不断理解自己与理解小朋友的学习中逐渐找到了自己当妈妈的方式。

生活中的大多数时候，我都是一个焦虑、自卑的人。但说来也怪，养育小核桃这件事如今却成了我少有的可以引以为傲的地方。随着他逐渐长大，我开始有种迷之自信:“我真是一个不错的妈妈，他真是一个好棒的孩子啊。”

别误会，小核桃并不是什么傲人的天才，也没有过人的智商，他很平凡。他偶尔也很倔强，不爱洗头，刷牙时能玩半个小时牙膏，但

幸运的是，他有思辨能力，做事情的时候很专注，也有属于自己的爱好。还有一点，他很乐观。不止一次，他冷不丁地对我说：“好幸福啊。”

2

我唯一做到的事情，就是一直学着去理解他。就这么简单吗？是，就这么简单一句话，恰恰是世界上最难做到的事情了。

前段时间我出差，每天都会跟小核桃视频一次，他从小就知道妈妈老是出差，打开视频的第一句话总是问：“你在哪儿？”“我在去机场的路上。”“你要回来了吗？”“是的。你来接我吗？”“姥爷喝酒了，不能开车。”“那你开啊。”我打趣。他放下手机，跑到阳台，只听“咣当”一声，接着便传来一阵哇哇的哭声。我一边心痛，一边假装镇定地问他怎么了。我爸说：“他想去拿自行车，假装去接你，不小心被自行车砸到脚了。”他哭得声音很大，姥姥姥爷忙着安慰：“不痛不痛，没事没事。”他们是着急的，小核桃跟他们相处的时间比跟我多。“没摔着没摔着，不痛不痛，哎呀，没事没事。”眼看爸妈的安慰不起作用，小核桃哭得更大声了，我也更着急了，于是轻轻埋怨了一句：“你又不是他，怎么知道他不痛！承认他痛怎么了！”司机这时从后视镜瞥了我一眼。

事实上，每次遇到这种情形，我都会想起小时候的自己。那个时候，我明明很痛，可是他们总说不痛；我明明很开心，他们却总说不要骄傲；我明明很想要那个棒棒糖，可他们却告诉我青菜更好吃。我明明就坐在他们身边，他们却从来都不看我。他们爱我，但是他们却对真实的我视而不见。

当小核桃听到我说“是不是很痛”的时候，委屈地点了点头。我又问他“是不是脚痛”，他再次点了点头。就这样，一场险情慢慢化解了。真的就这么简单。

3

最近我和小核桃一起发现了一种好玩的纸牌游戏，叫“超级犀牛”。根据规则，要一层层地把纸牌搭高，游戏过程中如果不够细心，搭好的牌楼就会倒塌。

游戏本身很简单。但玩了几次之后，小核桃就兴味索然了。昨天晚饭后，我又招呼他来玩。他摇手拒绝：“我老输。”他爸爸听到说：“输了不要紧，我不也总是输吗？没事啊，每个人都会输，输了又不代表什么。”可小核桃仍然拒绝。他爸爸有点儿无奈，看看我，疑惑道：“这是自尊心太强，还是受挫能力太差？”因为我也不太确定，就什么都没说。

看我没反应，他就又转头跟小核桃“沟通”：“不要因为输就退缩，如果你一直赢，我就会一直输。”我一边洗脸，一边琢磨，总觉得哪里有什么不对。小核桃始终没反应。爸爸很受打击，一边走一边嘀咕了一句：“你下围棋不也经常输吗？你不还是会继续玩。”

啊！我好像知道了！如果他玩其他游戏的时候不怕输，那他现在的反常一定跟这个游戏本身有什么关系。我仔细想了想，终于回忆起有几次牌楼快倒的时候，他好像都捂住耳朵逃开了。我又想起幼儿园每周的“工作反馈”，最近的反馈赫然写着：“他正处于秩序敏感期。”

于是，顶着一脸洗面奶，我跳出洗手间问小核桃：“你是害怕牌楼倒塌的那一瞬间吗？”小核桃眼睛里亮了一下，忙不迭地点起了头。

4

就是这些时刻，增强了我在与小核桃相处过程中的信心。

哪怕我连小核桃穿几码的鞋都要想半天，哪怕我们相处的时间非常少，工作日几乎很难见上一面，哪怕偶尔晚上九点前下班，赶回家看他一眼，他也已经昏昏欲睡了，我也总觉得，我们一直都在一起，在我出差、开会，甚至忙到想不起自己还有个儿子的时候，我们仍然在一起。因为我坚信，在他小小的心里，他知道任何时候只要有需要，妈妈都会理解他，帮助他。而我也知道，他是一个足够完整的个体，值得用心去理解与尊重。

我见过无数非常“亲密”的亲子关系，父母为孩子奉献出了全部的时间，最后换来的却是彼此抱怨、互生隔阂。他们明明在一起，却看不见对方。我有信心，虽然很忙，但因为我们找到了爱的正确方式，即使我们看上去不那么亲密，也丝毫不会影响我们的关系。就像墨西哥诗人奥克塔维奥·帕斯的诗歌《互补》所说：

在我身上你找山，
找葬在林中的太阳。
在你身上我找船，
它迷失在黑夜中央。

这是我理想中人和人之间相互扶持又彼此独立的关系。谨以这首小诗，送给每一个有所爱的你。

（作者：崔璀）

第五章
连妈都敢当，还怕啥

平衡家庭与事业？技巧是先平衡好自己内心的秩序

1

微博上有个90后辣妈，休完产假返工，每天只睡四个小时，努力平衡家庭与事业。她说，早上起来要给宝宝换尿布、喂奶，从起床到出门需要一个多小时，每天中午还要花四十分钟回家喂奶。

评论里很多人为她的乐观向上点赞。不过，每次出现这样的励志榜样，都会吓到很多人："真的不能要孩子！你看生了孩子，还想做好工作，就只能一天睡四小时，也太惨了！"

办公室的小姐姐萝卜问我："你觉得你平衡了事业和家庭吗？"我心里嘀咕了一会儿，回她："我觉得还行吧……""还行？这是什么答案？"她一脸问号。"就是我也希望睡眠时间可以多一些，但现在这样也不错啊。"我说。萝卜把视频发给我。

"你看看人家！你忙起来都没有时间照顾儿子，还让他睡在姥姥家！哪里平衡了？"

2

好，问题来了，什么是平衡？平衡其实跟嗜好一样，因人而异。有人嗜咖啡如命，晚上九点来一杯expresso（意式浓缩咖啡），十一点

还能倒头就睡；有人咖啡因过敏，最多喝到第三口就心悸手抖。有人觉得每天应该亲自接送孩子上下学，不能交给老人带，每次家长会都要参加，工作可以缓个两年，但孩子的成长转瞬即逝，必须全程参与，那样才叫作平衡；有人觉得孩子能正常地上幼儿园，吃喝拉撒、接送都由爷爷奶奶负责，自己全身心投入工作，每个周末能跟孩子疯玩两天，这也是完美平衡。

非要说谁对谁错，又有谁有资格给出标准呢？专家们说："三岁前要无条件陪伴""自己带的孩子比老人带的要好"……我曾经也会被这些话吓到。现在想想，这些不是跟"擦口红会致癌"一样，只是一种说法吗？老话说，不谈剂量的恐吓都是耍流氓。每天擦多少口红会致癌？什么成分会致癌？有双盲试验证明会致癌吗？

育儿也一样。"三岁前要无条件陪伴。"什么叫无条件？陪到什么程度才可以？我们每个人都有属于自己的优势和弱点，即使拼尽全力，谁又敢说自己给了孩子百分之百的"无条件陪伴"？我们只是带着一身弱点在相爱，但不是离开谁就不行。

每个家庭也不一样。自己带的孩子就一定比老人带的要好？小核桃感冒发烧，半夜翻个身我爸妈都能瞬间惊醒，给他喝水、量体温、散热，全流程五星级服务。我自己也带过生病的小核桃，睡前想着隔两小时一定要看一下孩子，结果呢？白天开了十几个会，晚上头一挨枕头直接就昏睡过去了，直到小核桃揪着我的头发喊："妈妈，我要喝水。"我跳起来一看，已经早上七点了，顿时一身冷汗，又摸头又摸脚："你昨晚发烧了吗？现在感觉好些没？昨晚你怎么不叫妈妈啊！……还是你叫了我但我没听到？"小核桃一脸嫌弃地看着我："妈妈，快点啊，我好渴……"

3

如果按单一维度讲“平衡”，我在“时间”上肯定输了。没办法，想要的太多。而所有的欲望和野心，注定都要付出代价。搭进去了无穷的精力和时间，还觉得不够。既不想牺牲自己的生活质量，又不甘心在“当妈”这件事上落后太多——贪心的人，才会真正去琢磨平衡这件事。不过到后来，我发现这件事是有技巧的。

小核桃一岁多的时候，特别抗拒刷牙。抗拒到什么程度呢？每天晚上洗漱要花近一小时，我追着他满屋子跑，各种哄，听《刷牙歌》，看蛀牙的照片，结果换来的还是“不，不，不”。手机也响个不停，想到工作上还有好几个方案没改，我就忍不住发火：“怎么回事啊，你怎么这么不听话！你知道等下我还有多少事要忙吗！”我的怒火甚至殃及老公：“你倒是搭把手啊！什么都不管！”就为了刷牙这种小事儿，大人孩子都不高兴。

后来我跟李松蔚抱怨这件事，他说：“人家有人家的道理！”“啊？”“对你来说，一天有无数件事要做。但对你儿子来说，一天就两部分时间：一是跟妈妈在一起的时间，二是妈妈消失不见的时间。小孩子肯定想跟妈妈多玩一会儿，他只要不刷牙，你就得一直陪着他。刷完牙他不得不上床睡觉，而你也又要去忙工作了。他当然会想办法延长这个时间了。”我一时醍醐灌顶，对这件事也有了全新的看法：“所以，不管我怎么哄他刷牙，听贝瓦儿歌，在手机上找蛀牙照片，满屋子追他，他都觉得，我是在……跟他玩！”我忽然感到很心酸，觉得这一切都怪我。或许我只要多陪陪他，问题就迎刃而解了。但现实是又没有那么多时间陪他，怎么办？所幸我很快找到了解决办法。

当天晚上回家，我问他：“你觉得不刷牙很好玩，对不对？”他咿咿呀呀地点头。能看出来，这句话让他很高兴。他觉得自己被看到了。我接着对他说：“我们还有更好玩的事情，就是你刷完牙上床，我们一起讲故事，你要不要玩？”他立刻点头，显得很激动。我说：“可是我晚上还有工作，只能讲一个故事……不过，要是你早点刷完牙，我们就多讲几个！”他眼睛一亮，头也不回地冲向了洗手间。

从这几句简单的话开始，小核桃抗拒刷牙的阶段忽然就结束了。直到今天，我们每天只需要十分钟就可以洗漱完毕，然后在床上玩一小时。虽然花的时间和以前差不多，但大人孩子的心情都更好了。这就是我找到的适合我自己的平衡点。

4

看到别人的需求，真的是世界上最好用的平衡方式。我渐渐意识到，平衡从来都不是一个人单方面的事，平衡靠的是人与人之间的互动。从那天开始，我跟小核桃的相处有了质的提高。

周末家庭聚餐，他吃了一半就开始上蹿下跳，每一个长辈都忍不住念叨：“这孩子哪儿都好，就是吃饭不听话。”“快吃快吃，我们都快吃完了。”“饭都凉了，吃了会肚子疼的。”姥姥呢，干脆放下自己的碗筷，打算亲自喂饭了。

如果你跳出来看当时的场景，一定会觉得很滑稽：简简单单一顿饭，每个大人都像唐僧一样喋喋不休，小孩子依旧油盐不进，我行我素。大人们继续念叨，还以为自己在做正确而必要的工作。

为什么小核桃宁可被大人念叨，也不赶紧吃饭？我后来想了想，觉得原因不外乎下面三个：第一，他知道所有人都会等他。大人们的念叨毫无杀伤力。第二，他想跟我们多待一会儿。因为每次吃完饭，我的下一个动作都是“我要去上班了”。第三，今天的饭菜实在不合胃口。

我把我能想到的三个原因讲给他听，他告诉我是第二个。于是我告诉他：“妈妈确实有事需要出门，不过还有一点儿时间。要是来得及，吃完饭我们可以去玩一会儿跷跷板！”

他两眼放光，三下五除二就把饭扒拉进了嘴里。每次都要姥姥追着喂的饭，这次不到五分钟就吃完了。放下碗，我们一起冲出门，在小区里玩了一小时。我出门谈业务时，感觉整个人都精神抖擞。

5

我平时工作很忙，周末也只有一小时可以休息。要怎么平衡事业和家庭呢？对我来说，关键就在于如何用这一小时陪孩子做游戏，而不是用来跟他怄气、批评他不听话，以及催他吃饭。

同小区的诺诺跟奶奶到家里找小核桃玩。两个孩子你追我赶玩得正高兴，小核桃不小心撞倒了画框。姥姥忙不迭地说：“快扶起来！怎么这么不小心！”小核桃看了诺诺一眼，冲姥姥撇嘴：“不要！你扶起来！”姥姥说：“自己的事情自己做！”祖孙俩僵持了起来。小核桃小脸通红，死活就是不扶，眼看一场战争就要爆发。我觉得很好奇，因为他平时不会这么不讲道理，于是悄悄问他：“你是不是因为朋友来家里做客，被姥姥批评，觉得没面子？还是你知道姥姥肯定会帮你扶，你不扶也没关系？妈妈想知道是哪个原因。”没想到他哇的一声哭了，抽

抽搭搭趴在我肩膀上说："没……没面子。""嗯，那下次你可以跟姥姥说，我不是故意的，请你说话温柔一点。不过我们不能因为没面子，就不管那个画框了，你说呢？"他擦擦眼泪，就去做了。

我讲给姥姥听，姥姥不信，觉得小孩子家家，哪里知道要面子。我其实也不是百分之百确定，可事实是僵持了好长时间的事情，后来几分钟就解决了。小核桃哭出来以后，心情就好多了。他抱了抱我，说："妈妈，我爱你。"后来，他越来越频繁地跟我说："爱你哦。""真的好爱你。"我想，他这么做肯定不是因为我花了更多时间陪他，毕竟我向来都是那个排在姥姥后面的"第二位"。如果一定有什么原因，我相信是因为我太忙了，反而更加珍惜每一次陪他的时间。为了好好利用那一点时间，我花了很多心思去理解他的感受。

6

傅首尔说过一句名言："吵架是为了维持内心世界的秩序。"在我看来，"平衡"也是如此。小核桃每次玩玩具，都会看我一眼："你去工作吧，我找爸爸。"失落三秒钟之后，我打开手机和电脑，很快就沉浸到各个工作群的信息流里。工作遇到挫折时，连蹲在角落大哭一场的力气都没有，却会扔下手机，跟在家人身后，听姥姥念叨一些小区里的家长里短，给小核桃当大马骑，被嫌弃跑得不够快……再回去处理那些工作上的麻烦。我这时才发现一切并没有那么糟，天也没有真的塌下来。

生活低谷时享受工作，工作低谷时享受生活。你说这能算"平衡"吗？我其实说不好。每个人为了自己想要的生活，或许都需要承受一些缺憾吧。又想事业成功，又想睡满七小时，既然这么贪心，我也只能在带孩子这件事上精打细算了。

只能说，“平衡”的是我自己内心世界的秩序。至于这个秩序应该是方还是圆，是三角形还是不规则多边形……除了自己，没有任何人有资格定义，你说是吗?

（作者：崔璀）

这个问题，你们会问男的吗?

1

如果有人问你，你如何平衡事业和家庭，你会怎么回答？当对方问你这个问题时，真的在乎你的答案吗?

央视前著名主持人张泉灵因为一段访谈视频上过热搜，这段视频甚至创下了短时间内600多万人次观看的惊人纪录，引发了8万多人共鸣。事实上，张泉灵不是第一个被问到这个问题的人。几乎所有成功女性在接受采访时，都会被问及这个问题：如何平衡事业和家庭？但为什么只有她引起了这么大的反响呢？这是因为她的回答实在是太漂亮了！

在一段1分36秒的采访视频里，张泉灵从一开始就旗帜鲜明地亮出了自己的态度："我要明确告诉你，我很讨厌这个问题，因为这个问题本身就是对女性的偏见。"紧接着是一连串的灵魂拷问："你为什么好奇这个问题呢？因为你觉得应该平衡。你为什么从来不好奇说：'你为什么不和姚明一起打篮球？'因为你觉得我不需要达到这点。我特别好奇，你们采访男性企业家的时候，会问平衡性的问题吗？"

这个问题一出，镜头从张泉灵面前挪开，对准了男记者。他错愕地笑了笑说："也会问。""你问过谁？他们是怎么回答的？"张泉灵继续追问，毫不留情。记者只好承认："嗯……还是母亲居多。"到这里，张泉灵已然在这场交锋中完胜，看得人非常解气。

可冷静下来后我就一直在想，为什么一向温和的张泉灵会对这个问题反应这么激烈？为什么我看完后会这么解气？后来才发现，也许我们已经在这种环境中忍耐了太久，只是张泉灵觉察出了不公，而很多女性尚未觉察。她们没有意识到，这个问题本身就有问题。

访谈最后，张泉灵问了一个让人印象深刻的问题："为什么我们问到一个女性不顾家的时候，就会觉得她不成功，但得知男性不顾家的时候，就不会觉得男性有缺失呢？"问题就在这里。

平衡没有错，我们每个人的生活都需要平衡感。但问题是为什么社会只要求女性达到这种"平衡"，而从来不要求男性呢？

2

知名企业家董明珠也被问到过类似的问题。一次做节目时，有人问她每天会花多少时间在自己的穿着打扮上。她温和地笑了笑说："大概五分钟。"于是很快，董明珠的回复就冲上了热搜榜第一。

像董小姐这样一心扑在工作上的女高管，即使她确实过得很快乐，恐怕很多人也难以置信，因为她不符合社会对"女性"的角色期待。所谓"角色期待"，在心理学上是指社会或个人对某种角色应表现出的特定行为的期待。比如社会对"男性"和"女性"这两种不同角色，就有不同的期待。我们从出生起就被设定好了性别角色，就像编码一样，由社会传统性别文化所决定：古代有"你耕田来我织布"，现代则有"你负责貌美如花，我负责赚钱养家"，而这些都是一种社会期待。

这种期待经过"社会化"后，会在潜意识里成为我们衡量自己的标准。最常见的"社会化"形式就是通过网络宣传一些完美平衡事业和家

庭的女性，比如维多利亚·贝克汉姆。她有张照片一度在网上被人疯传：她一边拿着手机处理工作，一边还不忘穿着高跟鞋做拉伸、做护理，充满了一种掌控生活的平衡感，俨然是现代女性的楷模。

在这里，社会对我们的角色期待，已经内化为了女性对自己的期待：把重心放在家庭。即便有工作，也得两边兼顾。这就像美国著名社会学家罗伯特·金·默顿提出的一个概念，叫“自我实现预言”。这个概念来源于一个实验：实验者选择了一所公立小学作为测试对象，然后告诉老师部分学生是天才。老师果然对这些学生投入了更多的关注和期待，而这些学生最后也真的表现出了更高的智力增长。

自我实现的预言，就是自己给自己的期待。

3

这种期待是如何影响我们一生的呢？波伏娃说：“一个人不是生而为女人，而是变成女人的。”如果说人生是一趟旅行，那么这种期待就是一条社会已经铺好的轨道。我们走上这条轨道，掉入“平衡”的陷阱，去承担几乎所有家庭劳动和育儿的责任。

我先前讲过一个极端的案例。当时微博有条热搜：浙江一位27岁妈妈因为通宵玩手机在深夜猝死。

有人喷她熬夜的理由可笑：自己不自律，能怪手机吗？只是我觉得，说这话的人一定没当过妈妈。为什么那么多妈妈喜欢熬夜？知乎上有个回答让人印象深刻：只有生过孩子的人才明白，当所有时间都被占据，只有深夜孩子睡着后的时间才是完完全全属于自己的。这个时候你不用再为孩子、家庭和工作忙碌。如果没有这段时间，你甚至

就像一台机器，感觉不到自己还活着。就像那个猝死的妈妈，评论里就有人为她发声：她死时确实在玩手机，但那也只是为了给她的宝宝买衣服……真的，每次看到这种消息都让人很难过。

我还记得有天早上看到过一则新闻，说的是上海一家睡眠门诊部里，每周一早上都挤满了来看失眠的人。而其中除了商务人士，最多的就是妈妈这个群体。她们脸色灰暗、精神不振，像极了“过劳”。

“过劳”是什么？1974年，心理学家赫伯特·弗洛伊登伯格首次将它描述为一种因工作压力太大等原因导致的身体或精神崩溃。它和疲劳的区别是，即使你已经很累很累了，也还是会强迫自己继续劳作，难以安心休息和睡眠。

在中国，“过劳”多用于那些工作时间过长、劳动强度过大、心理压力过重的职场人士。但妈妈们呢？她们中的很多人比西装革履的商务人士更累：白天上白班，晚上还要上夜班。可是没有人会说一个妈妈买菜、做饭、洗碗、打扫卫生、带娃是她的工作，因为这些都被看成了“一个母亲的天职”。在中国、韩国、日本乃至整个东亚文化圈都是如此。在豆瓣高分日剧《坡道上的家》里，妻子每天都要干活带娃，而老公只需要回到家往沙发上一躺，嚷嚷着“给我来罐啤酒”。

在现实中，只要丈夫稍微洗个碗，亲朋好友看到都恨不能把他夸上天，还用羡慕的语气夸你：“你真有福气，嫁了个好老公，知道疼人。”所有的夸赞其实只是因为他做了一件超出社会期待的事情。而这句话隐含的反面却是：男性做家务不在社会对他的期待之中。

很少有人会察觉这套规则的不对劲，我们至多也就是“喊苦喊累”，而且很多时候还是边喊边干活儿。我们迷失在了“如何把活儿干

好”里，却很少有人会去质疑这些事情背后隐藏的规则：“或许我根本没必要做这些。”

除了体力上承担了所有的家务和育儿义务外，很多女性还会因此降低自己在事业上的追求。我们曾经做过一个中国女性关于性别态度的调查，其中一道题是：生育后，您可能会做出的职场决定是？结果38％的女性选择从事时间更灵活的工作，85％的女性出于家庭原因拒绝有挑战性的工作。

妈妈们为了家庭付出确实让人敬佩，但这应该是她们个人心甘情愿的选择，而不应是一种所有女性都该完成的KPI。这会给女性太大的压力，这不公平，非常不公平！

4

回到开头那个话题，有人可能会说，你是不是有点儿反应过激，太锱铢必较了？人家提问者也没恶意。

我想起自己的一个男性朋友也跟我说过，“你不就是想说女性多难多惨，这套文化对女性有多不公平吗？我觉得我们做男人的才惨呢。你们不想工作了，还可以回归家庭，没有人会说什么；而我们呢，就只能在外面拼命‘搬砖’，根本无路可退。”

他说得没错，但他的话恰恰说明了要求女性平衡事业和家庭的说法，其实也是对男性的束缚。

男性从小就被教育要“像个男人”，社会对他们的角色期待就是成为家里的经济支柱。如果他们的收入不如妻子或者事业一无所成，只能在家当全职奶爸，就会引来旁人鄙夷的目光。

但男性真的就更应该打拼事业，有更高的职业收入吗？男性真的就无法在家带孩子吗？显然未必。很多爸爸带孩子的方法即使妈妈们看了也会自愧不如。所以男性同样未必要按社会所期待的样子生活。如今，全职奶爸的人数已经越来越多，他们干起家务带起孩子来，很多比妈妈做得还好；而很多女性在职场上的表现也丝毫不逊色。尽管如此，我们的性别文化却依然停留在远古时代：让男性外出狩猎，竞争养家；女性在家照顾孩子，保证基因的传承。

就像董小姐所说，这个智能化的时代已经不是过去那种靠传统体力劳动来支撑的时代了，男女性别其实早已没有那么大的差异。所以，希望有一天我们会为女性自我价值的实现而高兴，而不是玩味地去窥探她有没有兼顾家庭与事业。

当这个社会不再因为性别设定屏障，当我们能同时接受想回归家庭的爸爸以及想在职场冲杀的妈妈，并认为这不过是每个人的选择而已时，我们或许才能找到一种真正的“平衡”。

（作者：微微）

产后抑郁：看见就是疗愈的开始

1

我们从小看着自己的妈妈，会心疼也会感恩。但在我成为一个妈妈之前，从来没有人告诉过我妈妈身上还有我们看不见的一面。

我生孩子那一年二十九岁。从职场小白开始，我用了七年时间，总算做出了一点成绩。每次公司战略转型，老板都会把我派去开疆拓土。但刚开始担任新公司CEO那年，我怀孕了。那个时候，我依然每天开会到晚上八点，怀孕七个月的时候，还为了工作满世界飞。离预产期只有一个星期的时候，我心想差不多该休息了，于是安排好了接下来一个季度的工作，跟团队打下包票：等我回来，打个胜仗！没想到产假一休，就是半年。

生孩子前我见缝插针做了一个待产表格，从束腹带、喂奶衣到婴儿的吃喝拉撒用品，全都列了出来。此后很多年里，但凡有朋友要生孩子，都会把我的表格要去依样采购，还说“没见过这么全的”。但百密一疏的是，我漏掉了一个未知却又关键的准备——产后抑郁。

现在回想起刚生完孩子那段时光，我仍然心有余悸。我永远忘不了自己那时的狼狈不堪，像头困兽一样在烟雾缭绕的房间里不停地冲撞、挣扎，恨不得把世界毁灭了重建。加上失眠、敏感，那时的我简直一碰就炸。我觉得自己糟糕极了：“要是我妈忍不住打我一顿，或者我老公终于受不了了离家出走，我都觉得理所应当。”

可这些事情都没有发生。我的家人一直对我很好。爸妈那时还放着老家的公司不管，跑来照顾我的饮食起居，他们安慰我：“没事的，别难过。”我的老公一下班就回家陪着我，劝我不要沮丧，还头头是道地跟我讲道理。每一个家人都觉得我不应该这么抓狂，这么难过，连我自己都这么认为。我拼命想让自己好起来，但还是足足煎熬了至少半年。

我的表达能力还算不错，但很奇怪，我说不清楚自己到底怎么了。朋友要来看我，我在微信里拼命拒绝。他们太热情了，以为我就是客气。等他们来了，我硬撑着跟他们寒暄，他们说：“你看着挺好的啊，别想太多，多跟大家玩一下就好了。”我只能一边笑，一边提醒自己：“坚持会儿，他们走了就好了。”

我妈因为心疼我睡眠质量不佳，总是催我去躺着。于是我就一天一天地躺着，什么都不想做。有时候盯着天花板或者窗外的天空发呆，有时候翻一翻手机，看到朋友圈里大家热火朝天地聊工作、生活，我会迅速把手机扔掉，然后继续躺着。有时候我会歪过头去看看我的孩子，他总是在睡觉，丝毫感受不到我的苦闷。有时候我会忽然被什么惊醒，伸手去试探他的呼吸：“我还活着吗？他还活着吗？”现在回想起那段时间，我最大的痛苦不是来自伤口，也不是睡眠不好，而是真的——“我说不清楚”。

当时我并不知道什么是产后抑郁，或者说哪怕我知道了，也不敢承认。我觉得我算不上抑郁，至多就是“作”，大家都觉得我很“作”。后来我看到一部关于产后抑郁的短片，里面采访了几对夫妻，其中一个妻子说了很多，但丈夫始终觉得妻子就是情绪不好。后来妻子咬着嘴唇说了一句话：“是不是我只有去死，你才能知道我有多难受。”虽然离我生产那会儿已经过去了四年，但我还是被这句话给击中了。

我身处文创行业，身边的朋友和同事大都是媒体的同行，可是就连这个被认为视野广阔的群体，都从来没有人跟我聊过产后抑郁这个话题。现在想想，他们很可能从来都没有过这个概念。

后来，每一次我在媒体上谈到我那时候的感触，就会引来无数妈妈的共鸣。

糖糖虎说，孩子一岁多时，自己有一天晚上迷迷糊糊地扶着阳台的栏杆往上抬脚，心想只要翻过去，一切就结束了。是孩子的一声“妈妈”让她猛然意识到：天哪，是我女儿在叫我！她好像从梦魇里面回过神一样，吓出了一身冷汗。

杨泽说，那段时间感觉自己像在演戏，照顾孩子的时候是，与人交际的时候也是。最严重的时候总是想着怎么才能毫无痛苦地离开，有时候看着身边的孩子，还会想要不要带着她一起消失。

阿勤也说，身边人只关心孩子，没有人看到我需要什么，那个时候感觉自己就是一台产奶的机器，可是我明明是个活生生的人啊！我想要安慰、拥抱、鼓励和支持，可事实上什么都没有。

Cindy是我一个非常优秀的朋友，连她也说，生完孩子回归职场那段时间，自己每天都过得很煎熬，好像活着只是为了不断满足家人、同事和客户的需求，没有人在乎自己。直到有一天，她连给客户打个电话都变得特别困难时才终于意识到：“我可能出问题了，我不是原来的我了。”

当妈妈以后发生的变化，跟一个妈妈是否优秀、处于什么样的环境、家里人对她的态度都有关系，但是关系都不那么大。这两年在经营公司的过程中，我每每听到这样的故事，总是特别感同身受。外界

理解与否固然重要，却不是最关键的部分。最关键、最值得被承认的仅仅是这么一个事实：成为妈妈的那一年，身上确实会发生一些变化。

2

我创立Momself，想要做一个为中国妈妈提供终身成长解决方案的平台，其实就与这些经历密不可分。

很多人不理解。生了孩子，既能休产假，人生也顺理成章升级到了新阶段，难道不应该高兴吗？但现实情况却是：一个女人在生完孩子后，身体会忽然出现空洞，激素水平发生巨大变化；她会在一个新生命面前束手无策；婴儿大大小小的突发状况，如肠湿疹、黄疸、睡觉不安稳等，都需要她及时处理；她的性魅力降到最低，顾不上打扮自己，身体最私密的地方还要在生产时和产后被众人注视；她在家带孩子，多年所受的教育可能失去价值；甚至她连哭泣都会背负责任，因为大家会这么安慰她："别哭了，哭多了对奶水不好。"总而言之，她会觉得自己非常糟糕。

这时候，我很想告诉她们：你会难过是正常的。你当妈妈了，这不只是经历了一件喜事，更是度过了一劫啊。忽然多了一个新生命，你的家庭也在经历着各种动荡，兴奋、紧张、不安、焦虑，统统围绕着你。你周围的一切都在变化，有经济、社会方面的，也有来自家庭内部的。工作要变动，交际圈要改变，过去的兴趣爱好、事业理想都需再做打算，整个家庭里每个人的位置都需要重新经历调整。光是想到为那么一个小小的生命负责，就已经足够麻烦。但距离这些变化最近的，是妈妈，是你。

这些声音表达起来并不容易。坦白地说，不是每个人都能认同，即使同样作为妈妈的人。“为母则刚，”他们说，“有什么好抱怨的呢？”在他们看来，产后抑郁即使真的存在，那也一定是可控的。如果不去想它，不去刻意强调它的存在，或者充分意识到身为人母的责任，就可以充分调动自己的意志力和理性，自行克服。这个观点也有一定道理。有的奶奶或姥姥说：“我们那时候生三个五个的，也没有哭成你这样啊。”

所以我也在想，如果我们老说产后抑郁，会不会给人不好的暗示，让人把一些负面情绪给主观放大了？为此，我也征询了很多专业人士的意见。但遗憾的是，从产后抑郁的成因到解决办法，从科学界到心理学界，至今仍然有着很多的分歧，也有待未来更深入、科学的研究与探讨。

不过所有专家都有一个共识，那就是产后抑郁确实是一种真实存在的痛苦状态，出现类似负面情绪的妈妈大概占比60%—80%，而由此发展成产后抑郁症需要就诊的妈妈，全世界的平均数据是13%—16%。然而，绝大部分新手妈妈和我一样，以为初为人母应该是欢乐和坚强的，痛苦无疑是自己的问题。可是她们从来没有想过：其实我们并不脆弱啊！

事实上，这种痛苦一部分来源于孤独和误解，如果不去看它，它也不会自行消失，甚至还可能因为被忽略而放大；另外一部分则由激素急剧变化导致，如果这种激素长时间没有恢复到正常水平，就需要药物和心理治疗的介入。

3

虽然很多父母、伴侣、朋友都爱着这些产后抑郁的妈妈，他们会着急，会力所能及地给予安慰，不过他们大多时候说的总是："老婆，我给你讲个笑话吧……老婆，你怎么不笑呢？""你看孩子这么健康可爱，你也不用上班，还能整天在家休息，想想这个难道不值得开心吗？""没事，等适应一段就好了。"但他们，或者我们，很少直接说出来："我知道你在经历痛苦，这可能就是产后抑郁。"我猜，我们可能太害怕"产后抑郁"这样的词了。它显得太严肃，太沉重，太违和。大家都在铺天盖地地颂扬母爱，朋友圈隔三岔五地有人晒娃，晒"别人家的妈妈"，这个时候我们不愿意承认，还有一些妈妈茫然不知所措地一边掉着眼泪，一边给孩子喂奶。她们怀疑自己，甚至不相信自己存在的价值。

这时候，哪怕有一个人告诉她们"还有很多人跟你一样，就像人都会感冒发烧，你只是生病了"，结果都会不一样。多一个人的关注，就会多一分支持和疗愈的力量。

就在你看这篇文章时，有的妈妈正被推向产房，有的妈妈为了照顾家庭与孩子精疲力竭，有的妈妈强忍着疼痛哺乳，有的妈妈担心自己会害了孩子，也有的妈妈正看着天花板默默流泪。关注她们，请先从承认"产后抑郁"的存在开始。

（作者：崔璀）

比生孩子更可怕的，是生完重返职场吗?

1

上周闺密小聚，新手妈妈L显得有些焦虑。产假还有一个星期就要结束了，按照公司人力的要求，她届时应当返回工作岗位，然而半年后她忽然发现，职场对她而言已经变成了一个陌生的地方。

“我真是全身心地投入了产假模式，每天围绕着娃，偶尔看看书，家里活儿多的时候帮着分担一下，日子忙碌得挤不出一点水分。刚刚习惯了一点，现在马上要在这本不富裕的时间轴里硬塞进八小时……不不不，不止八小时……你们说，这怎么可能? ”她确实非常焦虑，眉头恨不得拧成一股麻绳。“我不在家，娃谁来带? 我家娃谁都哄不住，只有我能搞定！还有，我最近患上了乳腺炎，但还得夜里起来给孩子喂奶，我还打算母乳喂到一岁多，怎么可能顾得上工作? 本来休假前，我产检的时候请假就稍微有点儿频繁，结果主管说我那位子出勤率要有保证，不让我继续干了，给我换了一个整理台账的活儿，我这次回去还指不定做什么杂事呢……”

她哀怨地念叨完，好像才忽然发现了我们的存在，一下子拉住了我和W的手: “你们都已经是职场老手了，难道只有我一个人对重返职场这件事这么焦虑吗? 你们当时回去的时候是怎么适应的? 时间怎么够用呢? ”她还没念叨完，我的思绪就飘远了。因为这个场景实在是太似曾相识了。

2

怀老大的时候，我也有过和她一样的担心。当时还算是职业上升期，长达好几个月的产假让我很烦恼：我不确定其他人会怎么看我，以及有了这么多附加角色后，自己还能不能重新契合到职场这块齿轮上。

“家庭事业我都想要，但两个没办法兼顾，我该怎么选？不甘心在家做全职妈妈，可重返职场想想就没那么简单，需要担心的事千头万绪，我该怎么应对？”这应该是很多职业女性产假后都非常纠结的问题。从怀孕到生完孩子，我每天都在想这个问题。生娃没怎么样，倒是这个问题把我难得头发大把大把地掉。

“你到底在担心什么呢？”产假快结束的时候，闺密W来我家看宝宝。看着我满脸愁容，她忍不住说：“你说出来听听，说不定我能帮你呢。”

我长时间的焦虑好像一下子有了着落。那种找到支撑的感觉让我刹那间就红了眼眶。“我担心自己适应不了职场的节奏。”我哽咽着说。W看了我一眼，笑着说：“哎呀，还以为多大的事儿呢！我休完产假要回去上班之前也很担心啊，不过上班之后就轻松了，其实没什么。但首先，你一定要知道你担心的事大多不会发生。连照顾娃这么没有规律的事你都能做好，职场上那么有条理、讲规则的东西你居然会觉得自己搞不定？”

听她这么一说，我恍然大悟：对哦！工作是能计划的，会发生什么基本都可以掌控。可宝宝的需求就不一样了，妈妈的神经每时每刻都要紧绷，因为要根据宝宝的反应来做出实时判断。这两个难度系数，明显后者要高出很多。所以我如果连宝宝都能搞定，工作应该也难不到哪里去。

3

奈何乐观只维持了片刻，我就又犯了难。我犹豫着告诉W："我觉得自己现在的身体状况恐怕支撑不住。不都说一孕傻三年吗？听说现在公司又新招了几个大牛，我真怕回去了之后自己被边缘化……"

"这事儿我有发言权，"W忙不迭地接话，"你不是考了那么多证吗？你回去肯定有好多人争着要呢！我怀孕的时候营养指标都是负数，只好躺在医院输营养液，当时请了整整一个月的假，那个时候我都以为自己在公司要被人干掉了。但我在休假结束之前，就听说有好多部门争着要我，有希望我去做战略规划的，有希望我去做财务管理的，据说几个部门领导还在人力部门的办公室上演了'抢人大戏'，人力部的同事跟我说可精彩了。"她顿了顿，继续说道，"我觉得关键在于你是认真做事的人，你可以提前和直属领导沟通下，看看他们是不是有所安排。"

"也是！"我把我所在团队的情况回顾了一下，"业务骨干真的蛮缺的。部门里看起来好像没有位子，只是因为现在的事儿把这个人拉扯住了，说不定还等着我去解救他，让他能够投身到新的项目中去呢。活儿是肯定干不完的，所以人永远都是招不够的。"

W又抓紧宽慰我："你还是以前的你啊，不过生过娃脱了一层皮，但那么多年培养出来的职业素养和专业能力还在。第一，你自己要先自信起来，踏踏实实把活儿干起来，把结果交出来，用事实说话，其他人一定会相信你。"我忙不迭地点头。"第二，你要放下焦虑，认可自己的身体与心理状态。你要告诉自己：'我和以前没什么不同，干的事儿也没什么不同。'久而久之，其他人也不会把你特殊看待的。给你举个例子，就是我团队里的一个姑娘，她产假回来第二天就跟着我们

去参加年度工作会，又是整理材料，又是修改PPT，和一群应届毕业生打成一片，最后连老板都不得不称赞她的表现，说是看不出有任何休过假的痕迹。”

我点了点头，似乎少了一些焦虑。也是，老板才不管你是不是当妈。只要认真工作，能完成KPI，发挥出你应有的价值，哪里都有的去，怎么可能没有你的位子。毕竟只要公司在发展，“缺人”就是一个永恒的问题。

“我怀孕的时候请假还算顺利，但也担心有了孩子之后，突发情况会比较多。你也了解，以我的性格根本就不好意思请假啊。”我说。“请啊！这有什么不好意思。为什么不坦诚地和上级说呢？我有一个下属，每次她女儿有什么情况，她都会纠结好久，才跟我开口说：‘那个……我家娃又……’到后来，每次她找我，一段话半天说不完整，我基本就猜到她要说什么了。我其实非常理解这种兵荒马乱的状态，只要有孩子，都会经历这么一段时间。所以，第三，只要她能保证工作质量，又不耽误其他人的工作进度，其实我和其他同事都没有什么意见。”

W的这段话又一次点醒了我。当了妈妈之后的兵荒马乱毕竟不是我的错。我理解上级想要我完成工作，而我也需要上级和同事理解我的不方便之处，这其实可以通过坦诚的沟通协商出一个共赢方案。职场也可以是一个互帮互助的地方。

4

“还有最后一个问题，”我伸出一根手指，“我知道职场是一个互帮互助的地方，但很多事情我其实不放心交给别人来做，不管是家人还

是同事。”“所以，能怪谁呢？”W一副恨铁不成钢的样子，“放宽心啦，要相信家人和同事都可以帮助你，这是第四点。你想，这就跟团队合作一个道理，其实大家的目标都一样，只是需要分工与合作。没有人天生就是全能的，凡事都需要锻炼，所以有时候真要换个思路。怎么说呢？就跟你带徒弟一样，总归要允许他犯点儿错，才能熟练起来，你如果一直护着，他可能永远都出不了师。”

仿佛为了让我能更安心，她又拿出了自己的例子。“我自己从一开始就对回归职场这件事的立场很坚定，我希望我的孩子将来进入职场的时候，我可以用我的经验帮助到他，也希望他能够看到我在职场上的状态，学会勇敢地面对职场环境。我老公很支持我，于是问题就显而易见了。回去工作之前，我们忙着给全家人一起分了工：谁该干这个，谁又该干那个，老人每天的日程怎么安排，我们俩如何在周末替班，双方老人需要在哪个假期替班，大家都没空的时候我妹妹是否能来搭把手……所以我后来真的还蛮轻松的。没出过什么大乱子。”

和W聊完之后，我立马也做了一个“排班计划表”，就连各种突发事件的应对预案，我都写得清清楚楚。我把这个“排班计划表”复印了好多份，家中人手一份，之后就一身轻松地回到了工作岗位。从回归到现在已经过去了六个多月，其间不是没有出现鸡飞狗跳的“临时状况”，但都被我巧妙地化解了。所以你看，“重返职场”这件事说难也难，说不难嘛……其实真的有办法。

以我的经验来看，当你开始着手解决问题时，很多原先想象的糟糕画面其实都是不存在的。

5

但我也知道，很多新妈妈还是会犹豫，会放不下，觉得“家里的人更需要我，我真的没有办法放开手”。

其实有这种想法完全正常。尤其是你刚刚经历完分娩，妈妈的天性更会使你无时无刻不挂念着那个小天使。所以如果你真的很纠结，不妨试着问问自己：第一，你是否真的喜欢职场，希望在职场里有所成长、有所收获？第二，你是否认同一个人的精力是有限的，永远不可能长出三头六臂，把一揽子事儿全都搞定?

如果你能笃定地回答“是”或者“否”，我相信你的内心早已有了判断。或许你缺少的，只是一点决心、一股勇气和一份平常心。正如德国作家黑塞在《德米安：彷徨少年时》中所说：“每个人的生命都是通向自我的征途。”当我面对眼前这个纠结苦恼的L，忽然发现她完全就是之前的我！于是我以过来人的姿态安慰她：“亲爱的，你肯定也认同一个人精力是有限的吧？你读过那么多书，考了那么多证，你也是喜欢职场，想在职业生涯中不断成长吧？那为什么不把你的诉求、想法乃至担心都告诉家人以及公司的主管呢？及时的沟通能增进互信，也只有真诚地信任彼此，才更容易获得来自对方的支持。”我停顿了一下，补充道：“也许他们，正等着你开口呢。”

（作者：秦苑夕）

说出来你可能不信，其实当妈的员工更好用

1

五年前我休完产假回公司，老板见面第一句话就是："三年内应该不会再生了吧？"半开玩笑半认真。当时特别理解他。公司正处于发展的关键时候，我又是核心高管，生了孩子，一颗心分成两半，万一家里有个什么大小状况，工作必然受影响，时间上也不自由，不能尽情挥洒人生。

一晃五年过去了。今年小核桃已经"大"到会在我乱发脾气的时候很平静地说："我又不是你同事，你干吗对我发火？"

这几年里，我做过投资公司的合伙人，一年投过十几个项目，飞得最频繁的时候，常常一觉睡醒，恍惚间不知自己身在哪个城市。同时还创立了Momself，成了一个毫无喘息之机的创业妈妈。

有因为孩子耽误工作的时候吗？有，而且时常为此焦虑。有为了工作忽略孩子的时候吗？有，偶尔也会为此愧疚。不过要真说起来，作为一个妈妈，我近几年的工作总时长就算比起过去八年的总和，也有过之而无不及。所以在这里，我想为妈妈们说几句话。

2

前几天和一个创业的朋友聊天，她向我说起最近有个重要岗位招聘，两个人选都不错，一个是妈妈，另一个未婚未育。"还是挺喜欢第一个的，经验丰富，但我有点儿犹豫……""因为是妈妈？""嗯……你

别介意啊，我没有别的意思。”我忽然想起五年前老板为难的样子。说实话，我仍然理解他。

当你面对一个活生生的人时，你很轻易就能知道，她是活泼还是安静，稳重还是张扬，负责还是敷衍，但当你面对一个群体时，你会忽然失去判断力。社会上充斥的各种声音都在告诉我们，“妈妈就是在工作上会少付出一些”“妈妈对工作的确没办法投入太多”“妈妈的牵挂太多”。对一个群体的描述，常常让我们放弃思考并忽略这样一个真相：每一个人都是不同的。

不过还好，总有些人不按套路出牌。我有个朋友菜包包，儿子六岁，古灵精怪，一直都很讨人喜欢。前几天她跟我说，打算辞职了，原因是工作太多，没办法陪孩子做作业，孩子的作业拖延问题格外严重，而且情绪也很糟。其间她自己也挣扎着做了各种努力：第一，心平气和跟儿子耐心地解释为什么晚回家。第二，直接回避。孩子问她今晚什么时候回家时，打马虎眼：“哎呀，我回来也没用，作业还是要你自己做。”第三，试图开家庭会议解决问题。没想到还没落座，儿子就崩溃大哭，拒绝“开会”（解决问题）。

结果，儿子的情况越来越糟，最后甚至影响到了他在学校跟同学的关系，老师为此找他们夫妻俩谈了好几次话。“看他哭得都喘不过气，我真是心疼极了。我大概真的是一个传统妈妈吧，只能放弃工作了。”她很沮丧地跟我说。看到这儿，相信很多做过HR的朋友都会拍大腿：“你看，我就说吧！”我在内心里当然不认为这个世界上只有“留下和走”两条路，就让她再想想，等我出差回来再当面聊。结果等几天后回到杭州，飞机刚落地，就收到了她的微信：“我打算留下来好好做！！！”

当天晚上我就约她见面，为了那三个让人惊讶的感叹号。

3

原来菜包包就遇到了一个不按套路出牌的老板。这位老板仔仔细细地询问了她的情况，包括她儿子的举动以及她对家庭与工作的想法。“如果你真的觉得自己是一个传统的妈妈，那就算为了孩子好，你也一定很想要以身作则吧。”老板这句话，彻底戳中了菜包包，她忽然意识到，儿子一旦在学校跟同学相处不好，或者有些厌学的情绪，就会跟她说，我不喜欢那个学校，帮我转学吧！“这跟我工作遇到一点儿困难就想要放弃，倒还真是挺像的。所以我辞职这件事给孩子传递的信息就是，一旦未来遇到什么困难，我是可以随时选择逃避的。”

菜包包可不想做这样的妈妈，可是一旦选择继续留在公司，是不是就只能继续面对孩子的糟糕状态了？她左右为难。幸运的是，老板琢磨了一晚上（这个老板还挺感人），第二天给了她两个建议，让她回去这么跟孩子谈谈：（1）“因为你的抗争，妈妈去跟老板争取了，老板说既然你儿子这么希望你陪他，那你可以准时下班。”这个建议的关键是，要特别强调“因为你的抗争，老板妥协了”这句话。（2）“虽然能准时下班，但妈妈的工作是做不完的。所以我每天回家要花两小时来加班。你写作业的时候，我需要加班。如果你实在想让我陪，我也可以先陪你，但是你睡着之后，我还是需要花两小时完成工作。”这个建议的关键是，要特别强调“两小时”，因为菜包包的儿子每天做作业的时间就是两小时。

当天晚上，菜包包一回家就采取行动了。这件事已经成了他们家的主要矛盾，一分钟都耽误不得。“因为你的抗争，妈妈去跟老板争取了……”话还没说完，小朋友就“嘿嘿”笑了起来，自言自语地说“还可

以这样啊”，俨然一种阴谋得逞的感觉。至于“两小时”的建议，儿子也同意了。他们一起定了闹钟，分头做作业和工作。有一次，儿子悄悄地挪过来：“妈妈，你看我这里好像有点儿痒……”菜包包的工作被打断了，刚想冲儿子发火，转念又想起了老板的建议，于是说：“如果你真的想让我陪，那我们就玩一会儿吧！”

听到妈妈这么说，儿子忽然说，“哎呀，算了吧，我还定着闹钟呢，我得赶紧去写作业。”就这样，菜包包被留在原地，一个人目瞪口呆。接下来几天，她每天都像发现新大陆一样：“天哪，原来我儿子的作业只要半小时就能完成，他以前真的是故意拖到两小时啊！我被震惊了，他又变成了可爱的天使宝宝，不仅对我关怀备至，连睡觉都不拖延了。”到最后，她不禁感叹道：“孩子真是爱得很纯粹啊。只要自己的需要能被人看见，他就会好起来了。”

我心想，大人又何尝不是呢。每个人都有自己的潜能。传统妈妈也好，单身少女也好，如果你真的愿意，便可以去发掘这种潜能。哪怕是你认为的“劣势”，只要你多一双善于发现的眼睛，也可能把它转化为优势。

菜包包以极大的热情重新投入了工作，因为她要给孩子树立一个好榜样。这是妈妈们与生俱来的优势——负责。生孩子之前，不努力顶多对不起自己。但成为妈妈以后，我们开始需要为另一个生命负责。这种责任感有时候对我们是一种压力，但如果使用得好，它也可以是能帮助我们战无不胜的动力。

4

妈妈们还有一个特别珍贵的潜能：时间观念。

最近公司入职了一位主笔，职业理念、个人条件各方面都很契合，面试到最后，她弱弱地说：“我真的很喜欢这里，唯一有一个问题，我的孩子还不到一岁，我想每天在她睡前能有两小时陪她。但是我知道咱们通常都会加班到很晚……”我还没来得及说话，她马上说：“但我也会想想怎么调整。”

也许说到这里，又要有人开始念叨了：你看，我就说吧。妈妈在工作上就是不靠谱。但我对此并不赞同，于是直接告诉她：“哦，不，我想跟你说的是，在这点上我跟你的诉求一模一样，非常希望能把排版、起标题之类的工作时间提前到每天晚上7点。我也不想在仅有的陪孩子的半小时到一小时内，还要不断看手机，惦记着今晚文章的标题有没有起好。”

如果事情按照我们这两个妈妈的心愿发展，那么可以预见的是，她会在以下事情上奋起直追：写稿效率要提高、备稿数量要增加、选题储备要丰富、尽快建立约稿机制。因为没有时间，我们更需要想尽办法挤出时间。

你可能会问，听上去好像有点儿让人心酸，成为妈妈之后真的要这么争分夺秒吗？其实也不一定。但前提是你没那么贪心。因为贪心，所以才想跟毛茸茸的孩子一起在床上打滚，互相依偎着读故事；因为贪心，才想要守护住自己喜欢的事业，守护一个能一起玩闹与拼搏的团队。

说白了，时间不够，就要想方设法变出新的时间。如此几年下来，我硬是逼自己练出了一种能迅速进入工作状态的能力：当年还小，写篇稿子之前怎么着也要沐浴更衣，点个熏香，再把双手涂上护

手霜。现在呢？不知道多少稿子和方案是在小朋友玩玩具、看书、跟姥爷搭乐高，以及被姥姥喂饭的十分钟或者八分钟之内写出来的。

以前总觉得十分钟时间最多也就只能发个呆，现在挂在嘴边的却常常是："我现在有十分钟，我们快速讨论一下。"在时间以分钟为单位重新划分以后，我的时间似乎莫名地多了起来。

其实除了责任感与时间观念，妈妈们还有很多优势，比如多线程处理问题、耐心超好，等等。当然，不是所有妈妈都这样，但我想说的是，如果真正关注个体，你就会发现，每一个妈妈都有独特的优势。如果舆论告诉你"那是劣势，要避而远之"，但你每次却能逆势而上，发掘并发挥你的优势，那么恭喜你，你离有趣的灵魂以及更通透的生活又近了一步。

（作者：崔璀）

当母亲很好，但女人也可以有其他选择

1

传统观点认为结婚就是为了生孩子。马云也说："所有的东西都可能是别人的，都可能是假的，只有孩子才是真正自己的东西，多生孩子吧！"不过马云这句话一说出来，全国人民都炸了锅。

趁今天母亲节，我要说一些煞风景的话。我最近做培训，课间跟一个德国老师闲聊。他用宏观的视角看人类的发展，得出了很多有趣的观点。他说，"爱情"这个概念其实是最近几百年才被发明出来的，之前只有婚姻。婚姻的历史要比爱情长得多。起初，婚姻本质上只是一个社会契约，它被发明出来是为了解决很多问题，诸如繁衍、经济以及部落间的和平，那时候是不需要爱情的。中西方都如此，挺有意思。但人类社会发展到更开化的程度，光凭这样一个契约，就解决不了问题了，甚至会产生更多的问题，结婚于是变成了一个可选项，至少跟谁结婚是一个可选项。两家大人点点头，甲男就必须跟乙女搭伴过日子、生孩子，还得一辈子厮守。凭啥？是把人当成了繁衍后代的工具，还是联姻的信物？年轻人不干了，开始质疑这件事：结婚是为什么呢？为了父母家族，还是为了自己？怀疑一旦产生，就难以消除了。这时候，就有了爱情的概念。人们可以挑选结婚对象，按照自己的喜好自由决定跟谁一起过。有了爱情这个东西之后，婚姻还是婚姻，但性质已经完全不一样了，它变成了浪漫关系的一个载体。

合则留，不合则去。举个简单的例子，幼儿园的小男孩对小女孩说："我们结婚吧！"小女孩也可能回答："但我不喜欢你呀。"

2

人类还在发展，很多概念都在不断形成与变革中。那要不要生孩子，要不要当妈呢？这也是一个可选项吗？我对德国老师说，“为人父母”这件事近年来也经历了巨大的转变。最大的变化就在于它再也不是一个必选项。一件事情一旦可以自由选择了，性质就会变得不一样。

妈妈很伟大，向妈妈致敬已经成了每年母亲节的基调。好像一个女人成为母亲，天然就是某种“正确”的选择。女人不但要生孩子，还要把“妈妈”作为自己最闪亮的身份标签，一年364天无私奉献，却只能享受一天的荣光。但现在已经有越来越多人开始怀疑：只能这样吗?跟其他选择相比，“妈妈”的身份对一个女性而言，具有某种天然的正确性吗?

我这些年在为一些团体提供咨询。参加团体的人往往以女性居多。她们花费金钱与时间来到团体，和一群陌生人坐一起。做什么呢？不只是为了聊天，如果只是闲聊的话她们不如去找闺密。也不只是为了疗愈个人的心灵，否则不如直接去做个体咨询。

我理解她们来到这里，本质上只是想做一件事，那就是通过彼此确认生活中还有其他的选择。什么意思呢？就是很多事，比如说成为“妈妈”，在很多人看来根本不是一个选择题，但她们想在这里寻找其他可能性。

个体害怕去怀疑和谈论社会上司空见惯的某些事情，似乎就应该且必须遵循大家约定俗成的办法。哪怕心里有了疑问，以这样或者那样的形式表现出来，在传统的社会框架里也会被看成是“个人”的问

题，需要个人去“克服”。然而，跟不同的人在一起，敞开谈论它们，这些事会具有不同的意义。这是一个全社会打破“牢笼”的过程。

3

那要不要做父母呢？这件事马云也说了：毫无疑问，一定要做，结婚就是为了生孩子。但平心而论，这话放在一二十年前，从一个不那么出名的人嘴里讲出来，会觉得过分吗?

你随便参加一个婚礼，老一辈的人都会说什么早生贵子，说不定还会拿大枣、花生、桂圆搞个助兴节目。你说不定也会跟着鼓掌，觉得热闹：结婚可不就是为了早点生孩子吗?

到什么时候，这句话开始变味了呢？就是因为越来越多的人产生了怀疑。一个人的时候，或许只有一些弱小的萌芽。但当一个人变成一群人，她们会在彼此的眼中确认自己的感受。我不止一次听到团体里的妈妈说，她们会在心里责怪自己的孩子。有时有个一闪而过的念头说：没有这个孩子就好了，生活该是多么轻松畅快。

如果在以前，人们会说：不可以这样想！这个妈妈是不是有心理问题，怎么会想摆脱自己的孩子呢？太邪恶了。就连这么想的妈妈也会忍不住自责。但如果她们在一群同样认真的女性面前说出来——“有人像我一样吗？把孩子留在家里，自己出门的时候，会松一口气吗？”大多数女性都会笑着举起手。

这是这个时代奇妙的地方。人们可以直面一些更真实的感受，向别人或自己适时地表达出来，哪怕它们在传统的话语体系里，是一些不那么正确的东西。这就是我说的选择。

4

我们见过不同的人：有人子孙满堂，阖家欢乐；有人婚姻很幸福，却打算丁克一辈子；也有人根本不想结婚。

在我的团体里还有一些单身妈妈，她们自己带着孩子生活，一样过得很精彩，完全没有很多人想象中的苦情。“为什么要当妈妈”，这是团体里最多被提起的问题之一。这样的问题常常会引发热烈的讨论，没有一个人想当然地说：“女人就该当妈啊！”但我也并不觉得马云错了。他的认识本身也代表了很多人的看法，他们也是好人，热爱生活的人。同时他们把对生活的热爱集中放到家庭上，认为儿孙绕膝是人生最大的幸福。这当然是一种追求，说是主流的追求也未尝不可。只是要看到，它不过是一种选择。“选择”的意思，就是选别的也可以。

我对于“主流”的选择总有一种莫名的警惕，稍不注意，它就会因为人数上的优势，化身成某种意义上的“正确选项”，从而让其他选项感受到某种被指责的压力。这种压力是毫无建设性的。我有一个不婚的来访者。她活得很好，有事业，有兴趣爱好，也有同样不想结婚的爱人。或者应该说，除了过年回家，她一年绝大多数时间都活得很好。春节回家如今变成了她的噩梦，她需要在这段时间应对父母和亲戚无休止的催问。在一次激烈的冲突中，她对父母喊：“你们明明知道我活得很好，怎么就不能接受我像现在这样的活法呢！”

她的父母说了实话。她父母说：“如果这个世界上没有其他人，我们可以接受你这样。但是没办法，现实是我们和你都生活在别人的眼光中。”这就是为什么我们要格外为那些少数的选择发声，去抗衡马云这样“传统”的祝福。

5

不是说祝福本身不好，而是它太好了，显得调门太高，太耀眼了，那就必须有人说“也不一定非要这样”这种话。这种话看起来是废话，但很重要。对于那些不够勇敢的普通人来说，他们知道有选择，却不能选择，因为那些道路已经被封死了。封在路上的不是荆棘，而是鲜花、赞美和祝福。

在一个可以选择的时代，却不得不走上一条被“祝福”的路，甚至有时你还得挤出笑脸，接受这样的“祝福”，就为了满足其他人的期待。这不只是个人，更是一个时代的悲哀。

生孩子只是满足这种期待的第一步，生了孩子是否就可以一劳永逸并摆脱别人的眼光呢？也不是。还有早教呢？小升初呢？科学育儿呢？学区房呢？难道你就忍心让孩子落后？生了孩子却没有全心全意地为他付出，你是一个合格的父母吗?

常常在网上看到大量妈妈的吐槽：累，真的累。烧钱、烧时间，甚至还烧掉了自己的职业前途，以及自己的兴趣爱好和朋友圈子。在这个过程中，我猜同样也有人想说：“我一定得这样吗？我难道不能出去赴一场约会，把孩子暂时交给保姆照管吗？我必须把十几年的生活重心，全都放在妈妈这个身份标签下吗？”只是我不确定是什么东西，让她们把这些想法强行压了回去，变成了网上嘻嘻哈哈的调侃。也许，就是母亲节铺天盖地的祝福吧。

今天母亲节，说这些好像有点儿煞风景。但正因为是母亲节，我才想说：不当妈妈是一种选择，必须先承认这一点，我们才可以说当妈妈也是一种选择。同样的逻辑，在选择成为妈妈的人里，当一个“不

那么全身心付出，而是把个人追求放在孩子之上”的妈妈是一种选择。在这之后，我们才可以说当一个伟大的、全身心投入的妈妈也是一种选择。

任何事情，“我只能如此”和“我选择如此”，意义是完全不同的。认为自己只能朝前走和随时可以停下来却选择朝前走，意义也完全不一样。

正因为知道不是必须，这才伟大。伟大来自“你”为一件事赋予的意义。没有别人，只有你。一旦意识到选择的自由，你就回不去了。首先你会开始怀疑：我为什么要过这样的人生？如果不是我必须接受的，我选它的意义在哪里？

你会认真对待这个问题，或者需要讨论，和不同的思想碰撞，思考不同的人生。讨论到足够充分的时候，也许你会更确定：这就是属于我的人生。没有人非要我这样过，但我愿意这么过。

不是为了颠覆，只是需要重新确认它的价值。

（作者：李松蔚）

未读 Club

为读者提供有温度、有质量、有趣味的
泛阅读服务

专属社群 独家福利
精品共读 活动特权

手机扫码
加入未读 Club 会员计划

未讀

How Women Decide

What's True,
What's Not,
and Why it Matters

女性如何
做决定

Therese Huston

理 性 的 抉 择

《纽约时报》
New York Times
《出版人周刊》
Publishers Weekly
《福布斯》
Forbes
–
赞誉推荐

[美] 特蕾泽·休斯顿——著　　张佩——译

权威心理学家独辟蹊径，聚焦女性决策力
真实情境 + 科学研究
让女性看见自己，也看见答案

决 策 并 非 易 事 ， 但 这 本 书 能 够 为 你 降 低 难 度

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

版权信息

理性的抉择：女性如何做决定

HOW WOMEN DECIDE

作者：[美] 特蕾泽·休斯顿（Therese Huston）

译者：张佩

出品方：未读·思想家

出版社：北京联合出版公司

目录

版权信息

前言　如果决策者是女性，会怎样？

- 在做重要决定时，我们要问谁？
- 狗拉雪橇问题
- 他选择了坎坷的路，而她是在犯错误
- 为什么女性尤其需要了解决策？
- 一套不同的战术
- 决策对话
- 收起强力胶带，这与纠正女性的错误无关
- 增加女性的决策工具

第一章　理解女性的直觉

- 你听从内心，还是听从大脑？
- 内心的指南针，还是消防员训练有素的感觉？
- 女性倾向于使用数据
- 想让团队更聪明吗？让女性加入，并让她们真正成为一分子
- 花37美元买瓶葡萄酒太贵了吗？
- 何时能相信我的专业直觉？
- 帮我找到五条数据
- 写给任何一个认为自己追随内心的人
- 可是，直觉才能反映真实的自我
- 典型工作面试中存在的问题
- 小结

第二章　决策力困境

- 你听到“特权”一词的唯一情况
- 我们需要的是一旦决定就绝不回头的领导人
- 不要再开会了
- 特工和鸭妈妈

哪种性别更具决断优势？
忍受着胫骨疼痛和胃不适，徒步阿巴拉契亚国家步道
如果她在协商，就说明她不够果断
协作会促成更好的决定吗？
女性为协作付出了怎样的代价？
将决断力和协作性相融合的办法
如果职位描述完全关乎性别，会怎样？
刻板印象威胁和证明他们错了的负担
刻板印象威胁正发生在你身上吗？
为什么忽视焦虑不会减轻痛苦？
减轻刻板印象威胁的办法
小结
第三章　你好，冒险家
跟着钱走
有绝对把握的事情和极其渺茫的机会
面对消防滑杆
风险领导职位上的男性和女性
练习60/40法则
不要让你的老板觉得你不会去冒险
股票投资、健康实践和极限运动的相似之处
想象将胳膊伸进一个罐子里
乒乓球桌和粉红色乳液
一个更安全的世界和一款更安全的交友软件
可是，开口发言会让我付出多少代价？
衡量风险决策的两个方法
了解你的焦虑
设置绊线
小结
第四章　女性的信心优势
自我概念？恰当地评估自己的能力

如果你是在猜测，而且你知道这一点，请举手
无视两点钟规则
自信究竟意味着什么？
知道何时该调自信的刻度盘
艾玛·斯通和神奇女侠
控制自信心的工具
自负的女性很讨厌
如何应对自我抬高这一棘手问题
群体需要那个备忘录
小结
第五章　压力使她专注，而非脆弱
太情绪化不适合做领导vs正好是我们需要的人
她很情绪化，而他只是今天不太顺利13
压力改变一切
追求风险的男性和警惕风险的女性
皮质醇对男性和女性的影响完全相反
压力状态下大脑的反应
走出董事会，进入鱼缸和鼠笼
让女性参与决策很重要
玻璃悬崖
两个选项要比一个选项好
你感受到的是兴奋
小结
第六章　看着他人做出糟糕的决定
应该问“什么时候”，而不是“谁”
我们应该在何时留心错误的判断
陷入绝望
重复同样的错误决定
无法回头
过去看似完美：当你的父母做出错误选择

帮助父母和年长亲人的办法
小结
后记
记忆的误导性和谐
最实用的决策指南
写给未来的自己
致谢
附录
推荐阅读

献给乔纳森，
嫁给你是我做过的最好的决定。

How Women Decide

前言

如果决策者是女性，会怎样?

近些年来，让女性发起战斗的呼声从四面八方传来。这些号召鼓励女性向前一步，积极表达自己的诉求；要明白自身价值，尽力表现自己；要表现得强硬一些，缩小信心的鸿沟。这些振奋人心的话激励女性积极参与决策，承诺赋予渴望权力的女性权力。同时，也向女性传达这样的信息：只要她们努力工作、目标高远，就会获得巨大成功—这也意味着她们可以做出更多重要的决策。

可是，没有人提到，当女性做重要决策时，会出现什么样的情形。在做高风险的困难决定时，女性的感受与男性有什么区别吗？受这个问题的启发，我开始了相关研究，最终写成了这本书。我发现，男性在面临困难抉择时，只需要思考如何做判断，而女性在面临困难抉择时，不仅要思考如何做判断，还要考虑如何应对他人对自己的判断。

那么，一个聪慧、自尊心强、通常还很忙碌的女性，该如何做决策呢?

她需要知道女性的决策方式，以及如何在制定自己的行动方针时将决策过程中的现实问题考虑进去。告诉你一个秘密：女性处理决策的方式实际上比她们自己认为的更具优势。女性与男性处理决策的方式不同，但并不是人们所认为的那些不同。本书的主题既不是“生物性即命运”，也不是男性与女性的大脑差异。多年来，社会一直低估女性的决策力，我们所见到的许多性别差异都源于这种对女性判断力惯常的质疑。

很多时候我们并没有意识到，相较于男性，我们会更加严密地审视女性所做出的决定。这也许不易察觉，因为几乎不存在除了性别以

外其他因素完全一样的情况。但是，偶尔也会碰到其他因素极其相似，从而偏见得以凸显的情况。以2013年2月玛丽莎·梅耶（Marissa Mayer）因为取消雅虎公司在家办公的政策而登上头条这一事件为例。当时，雅虎宣布公司员工不能再完全在家办公，媒体因此抨击梅耶。有评论员批评这种政策转变，认为这对女性不利，而且包括我自己在内的许多人，都对梅耶这项富有争议的决策感到诧异。然而，当零售公司百思买（Best Buy）的CEO休伯特·乔利（Hubert Joly）一周后做出同样的决定时，有多少人听说过这件事呢？[1]当他终止百思买优越的家庭办公政策时，商业记者们尽职尽责地报道了这则消息，但乔利并没有像梅耶那样引起民愤。因为这个决策，乔利的名字只是在2013年的头条短暂出现过，但是直到2015年，记者还在讨论梅耶的决策，分析她的做法是否正确。[2]因此，对于同样根据判断所做出的决定，男性CEO所引起的关注只持续了几个月，而女性CEO却遭到了数年的审视和指责。

起初，我们会试图为自己做出不同反应而辩解：受到雅虎决策影响的员工肯定更多。因为雅虎是一家软件公司，在家办公的程序员可以穿着睡衣，不管白天还是黑夜，在任何时间都能工作；而百思买有实体店铺，我们推断其员工必须准时上班、穿着得体，在家办公的职员肯定很少。但有报道文章显示，梅耶的决策只影响到200名雇员，而乔利却让公司近4000名在家办公职员的生活发生了改变。[3]也就是说，百思买的决定影响到的员工数量是雅虎的20倍。

如果受波及员工的数目不是梅耶引起轩然大波而乔利却自鸣得意的原因，那到底该如何解释这种现象？难道是因为梅耶新近掌舵雅虎，而乔利是百思买的老舵手？也并非如此，两位CEO都任职大约半年，这就让情况显得更加令人不安了。[4]人们对梅耶的决策一直耿耿于怀，而对乔利的决策却忽略不计，也可能是因为许多人陷入了一种不自觉的思维模式：对于女性做出的决定，我们毫不迟疑地进行质疑；对于男性做出的决定，我们却都倾向于接受。对我们来说，男性和女性做相同的事情，我们会用不同的方式来看待。

这种倾向会造成很现实的后果。想想这种常见的情形，企业乐于提拔男雇员，却在提拔女雇员时顾虑重重。为什么会这样？很多书都解答了这个问题，但我的研究提供了一种新的说法，揭示了被许多人所忽视的东西。对于男性所做的决定，就算它令人费解、不讨人喜欢，我们也会迅速接受，并且认为必须如此。而当女性宣布同样的决定时，我们却会花双倍的力气进行审视。这也许并不是有意为之，但我们确实会怀疑她所做的决定是否正确。

决策包含着性别因素，尽管这可能有些难以置信。对于同样的决策，有人会对男性会心地点点头，对女性却皱起眉头怀疑。我们都会认为自己对待他人很公平而且充满善意，我从未见哪个人说："我喜欢以不同的方式对待不同的人。"如果我们想弄清楚性别影响决策过程的方式，以及我们面对男性决策和女性决策时细微但明显的反应，那么我们需要提出一些严肃的问题。男性和女性的判断力存在真正的差异吗？我们是否夸大了这种差异？流行的观点所揭示的男女决策方式的差异，哪些是真实的，哪些其实是编造出来的？假如男女使用不同方式做出相同的决定，那女性的决策方式会不会是一种财富，而非负担？

最重要的是，如果发现自己对待男性做出的决策和女性做出的决策的确有所不同，那么我们应该做些什么？我们如何才能及时意识到自己这种不公平的倾向？一方面，我们需要训练自己，学会察觉我们对待决策时的隐性偏向。不管是男是女，在做决定时都必须审时度势、制定策略，因为这不是一个人能够完成的。毫无疑问，无论你是男性还是女性，阅读此书能够帮助你提高决策能力。但是，如果我们想看到更多的女性参与重要决策，我们应当改变自身所处文化对女性判断力的思考方式。我们需要做一些结构性的改变，这些改变不仅会改善女性的生活，还会改善我们所做出的决定。我希望这本书能带来一点启发：让更多女性参与关键决策不仅对女性自身有益，还能改善决策，这对众人皆有益。

在做重要决定时，我们要问谁?

1968年1月，西雅图一个寒冷的冬日，虽然没下雪，但人们都裹得严严实实。23岁的芭芭拉·温斯洛（Barbara Winslow）在华盛顿大学读历史学专业，和丈夫结婚不到一年。就在几天前，芭芭拉被检查出胸部有一个肿块，她无法接受这个事实。医生向她解释，可以在麻醉后从乳房内取出一个切片进行活组织检查，如果检查结果呈阳性，说明是恶性肿瘤，那就直接在之前麻醉的基础上立即进行根治性乳房切除手术。这个手术的名字取得很合适，因为这意味着将会一下子切除整个乳房、乳房下面的胸肌以及位于女性腋窝的淋巴结。显然，这是一种高效而野蛮的治疗方式。[5]在芭芭拉进入麻醉状态、即将失去意识时，她想自己是否患上了癌症，醒来时等着自己的要么是好消息，要么就是原来乳房所在的位置满是缝线。

解释完手术步骤后，医生说会立即安排活组织检查，但是芭芭拉不愿意。她可以回家想想吗?为什么一定要立即做决定?对此，医生解释说，如果他给芭芭拉大量时间考虑这件事，她很可能因为太害怕，决定不冒这个风险。

芭芭拉认为确实不应该质疑医生的权威，所以她回答道："好吧，这也有道理。" 医生便把手术同意书递给了芭芭拉的丈夫。"等等，"芭芭拉说，"为什么是我的丈夫签字? "医生给出的回答将会让她永生难忘："因为女性对她们乳房的依恋既情绪化又毫不理性。"[6]

这句话令人气愤吧?真是有些莫名其妙。做决定的人是谁?难道不是芭芭拉吗?可是这位医生并未真正问过她想怎么办。事实上，医生想表达的是，她容易情绪化、不理智，不能做这个决定。给人一种可自行选择的假象，有什么意义吗?如果芭芭拉当时说，"我不想化验"，那医生还会把手术同意书递给她丈夫吗?

2015年，芭芭拉告诉我："现在回过头来看，我希望自己当场就质疑了那位医生，我希望自己砸了他的办公室。我应该问问他，'我倒想知道，男性对身体的哪个部位依恋到丧失理性？'"芭芭拉有很多生气的理由，比如那位医生不相信女性能在压力处境中做出恰当的判断。然而，芭芭拉当时甚至都没有怀疑过他的武断结论。她说："那时我不会这样思考，大家都不会往这方面想，那时的女性就是这样生活的。"

这可能只是一个女人的一段可怕遭遇，但是作为一个决策研究者，我从这个故事中看到了更加令人忧虑的东西。我们可能会觉得，这类事情也就是发生在过去而已，这种情境中的各方面因素已经得到了改善，在当今的美国，已经没有医生会让一位女性的丈夫来替她做决定。但是这种处境到底改善了多少呢？人们很愿意自信满满地说，这种歧视已经不复存在了。但是类似这样对女性决策者的歧视，有多少已经完全消失，又有多少只是隐藏起来但仍然影响人们对领导者的选择？不管是在医生的诊室里，还是在商务会议中，女性在做高风险决策时，是否被平等对待？抑或，是否仍有这样一种念头难以打消，即男性不受恼人的情绪束缚，因而具有更高的决策能力？

差不多半个世纪过去了，癌症治疗过程不再像过去那么野蛮：女性自己在手术同意书上签字；在医生和病人讨论过活组织检查结果之后，才会安排进行手术；根治性乳房切除手术也基本上是过去的事了。如今人们听到芭芭拉的这个故事，都会觉得很震惊。但是我们仍旧得问问自己：**情况真的完全不同了吗？**

理查德·霍夫曼（Richard Hoffman）是衣阿华大学的一名医学教授，他发现直到今天，仍有必要想一想医生和患者之间是怎样对话的。对于在决策过程中的角色，医生向男性患者和女性患者分别传达的是什么？谁会被问到"你想怎么做"，谁不会被问到？是不是有些患者被当成搭档，而有些则被当成从属？

2011年，霍夫曼教授和他的团队分析了美国不同地方1100名成年人的调查数据，他们让患者报告近期与医生进行的关于癌症筛检的对话。霍夫曼主要关注的是50岁以上的成年人，因为医生一般建议超过50岁的人接受某些类型的癌症常规检查。如果医生认为男性和女性具备同等的决策能力，那么所进行的决策对话应该是相同的。然而并非如此。根据报告，在讨论男性前列腺检查时，有70%的男性被问过，“你想做这个检查吗？”而讨论女性的乳房检查时，同样的问题只有43%的女性听过。[7]

为什么会有这样的差别？当面临性器官癌症筛检的选择时，为什么男性比女性有更多选择权？而且值得注意的是，对于前列腺癌症筛检的有效性，一直存在争议。前列腺癌的前期筛检一般都要验血，大约有3/4的男性检查结果呈阳性，但并未患上前列腺癌，也就是说，误判比例很高。前列腺癌血检问题重重，因此美国预防服务工作组将这项检查评为D级，表明它的害处大于益处。而乳腺癌筛检，虽然也说不上完美，但至少被评为B级。[8]前列腺癌筛检会造成大量不必要的担忧，更不用说多余的诊疗及检查带来的风险。也许正因为如此，医生给男性更多选择权，让他们自行决定是否要经历这些可能具有误导性且令人不安的筛检过程。[9]

好吧。那么对于同一个器官的检查，情况又如何呢？霍夫曼后来考察了一个两性兼具的器官的筛检。他专门选了一个被美国预防服务工作组评为A级的检查，它能可靠地检测出男性和女性是否患有癌症。这个检查就是可怕的结肠镜检查。[10]在美国，结肠癌在最常见的致死癌症中排名第三，男性和女性都有很高的患病风险。[11]当医生和患者讨论是否要进行结肠镜检查时，是只需要说“你得做这项检查”，还是告诉他们有什么选择，然后问“你想做这项检查吗？”。霍夫曼教授得到的结果发人深省。医生问了71%的男性是否要做结肠镜检查，却只问了57%的女性同样的问题。这两个数字差别不是很大，没错，但是为什么不是一样的呢？为什么更多男性得到了选择的权利？这些男性和女性的年龄是在同一个区间内的，他们中大多数人的年龄在

50~70岁之间，因为医生一般会建议从50岁开始做第一次结肠镜检查。美国男性患结肠癌的风险比女性稍高，21名男性中有1人会在人生的某个时期患上这种疾病，而女性的患病比例是1/22。[12]不过，这是否就意味着更多男性有自己选择的权利，医生应该更多地询问男性，而不是直接告诉他们去做这项检查？相比之下，女性患结肠癌的风险更低。这就说明，如果有一个性别可以选择不做这项检查，那就是女性。那么，女医生更可能会询问女患者她们想怎么做（而不是直接告诉她们做什么）吗？我们不得而知。这组数据并不包含医生性别的信息。

第一次阅读这份报告时，我不知道该作何感想。也许医生对男性和女性区别对待是为了更有效地工作。医生一年要看几百名病人，察言观色是所有优秀专业医生的必备技能。会不会是医生发现如果不让男性自己做出选择，就会激怒他们，从而使他们一去不回？抑或是相当比例的女性一开始不肯做癌症筛查，但后来后悔不已，所以才更少地让女性选择？尽管现在医生已经不会让男性来签妻子的手术同意书，但似乎他们还是跟以前一样，比起女性，会更加相信男性以及自己的正确判断力。

在美国，女性获得重大决定权的历史较短。直到1920年，美国的女性才获得选举的权利，那时世界上已经有十几个其他国家通过了允许女性参与公民决策的法律。[13]在1968年芭芭拉看着丈夫勉为其难地签署手术同意书时，医生并不是唯一认为男性比女性判断力好的群体，大多数专业领域都存在这样的看法，毕竟那时女性解放运动才刚刚开始。在20世纪60年代末，离过婚的女性想开始新的生活，一般无法直接买到属于自己的房子。她们有两个选择：不买房而是租房；如果一定要买，需要说服她身边的男性，通常是她的前夫，在抵押贷款上签字。[14]而在20世纪70年代初，高收入女性申请信贷额度时，通常会遭到拒绝。以比莉·简·金（Billie Jean King）为例，她是世界网球冠军，曾在某一年的温网比赛中赢得三个冠军，用挣来的钱养活家庭。她曾经想以自己的名字办张信用卡，却没办成。她发现想要办理信用

卡的唯一办法是让她的丈夫成为第一担保人，因为只有当贷款方确定此卡的财政决定者有一位男性支持时，她才能成为第二持卡人。如果她丈夫有经济来源的话，这种做法也许还有点道理，但是当时他并没有收入，比莉·简·金那时正供他在法学院上学。[15]

现在借贷程序的相关法律已经修改，但是为什么在21世纪，这些潜在性别偏见仍然影响女性在决策方面的待遇？为什么医生更多地让男性参与决策？不仅是医生，大多数人在评判一个人的决策能力时，是否对男性和女性进行了区别对待？社会对女性判断力的评估是否受偏见影响？

为了更好地了解现状，我们走进了维多利亚·布里斯科（Victoria Brescoll）的实验室。布里斯科是耶鲁大学管理学院的一位社会心理学家，她对于男性和女性是如何被评价的这一问题很感兴趣。布里斯科研究了普通成年人评价求职者、应试学生和政客的方式。她想知道，我们如何判断电视上的那位候选人或者站在我们面前的某个人能否胜任。

在一项研究中，布里斯科让普通人评价求职者。每个参与研究的成年人拿着一个写字板坐在屏幕前，观看一场已经开始的面试视频。这场面试分为两个版本，一个是男性，另一个是女性。整个面试过程看上去很常规，直到经理让面试者描述自己在以前的工作中曾犯过的一个错误。面试者都讲述了一个和同事丢掉重要客户的故事。随后，经理问道："你当时是什么感受？"求职者听到这个问题恼怒起来，不安地高声回答："当然很生气了。"看完视频后，受试者要对这个求职者进行打分，评估这个人在未来的工作中可以拥有多少权力。你会信任这个人，让他独立决策吗？最后，应该雇用这个人吗？

布里斯科真正想知道的是，这些评价会因求职者的性别不同而有所差异吗？

结果确实如此。布里斯科和欧洲工商管理学院新加坡校区的教授埃里克·乌尔曼（Eric Uhlmann）进行了三种形式的研究。在每种研究中，受试者给生气的女性求职者的分数比给有同样行为的男性求职者的分数都低。[16]这些求职者其实是专业的演员，他们严格按照同一剧本进行表演，一样都牙关紧闭，发泄同等程度的情绪。但是那些受试者并没有这么看，发怒的女性求职者在他们看来显得“沉不住气”，不具备作为领导者的素质。[17]不仅男性受试者这样看待女性求职者，连女性受试者也这么看。两种性别的受试者都认为，对过去的失误而感到挫败的女性应该担任低权力的工作，应该拥有少量独立决策的机会。

相较之下，受试者将男性的怒气归因于他们所受的压力，而非缺少控制力。因失误而感到挫败并没有影响一名男性的可信度，发泄情绪反而提高了他的地位。如果一位怒气冲冲的男性说他只是一名职位较低的助手，这些评估的人就想给他更多领导的机会。他们想让一个感到挫败的男人拥有更多的决策机会。[18]

布里斯科的研究说明，当男性和女性用同样的方式说同样的话时，我们潜意识中的偏见会自然而然地导致我们认为，他一定会大有作为，而她真是个麻烦精。

狗拉雪橇问题

有些群体坚持认为，如今女性已经获得大量的决策权，并列举了位高权重的杰出女性。谢天谢地，和不能办理信用卡的时候相比，女性的地位是有了很大提高。近年来，任职于美国最高司法职位的两位法官都是女性，她们是最高法院法官索尼娅·索托马约尔（Sonia Sotomayor）和艾莉娜·卡根（Elena Kagan）。自2000年以来，德国、巴西和韩国的公民都陆续选出了自己国家的首位女性首脑，让安格拉·默克尔（Angela Merkel）、迪尔玛·罗塞夫（Dilma Rousseff）和朴槿惠成为世界上最有权力的女人。甚至，从创立之初就由男性负责的金融机构，也最终决定让女性一展拳脚。2014年珍妮特·耶伦（Janet Yellen）开始指挥美国中央银行系统，2011年克里斯蒂娜·拉加德（Christine Lagarde）被任命为国际货币基金组织的总裁。

鉴于人们能一口气说出一长串权势女性的名字，似乎可以认为目前社会对女性判断力的信任程度与男性相当。然而，这些都是特例，并非常态。女性占世界人口的一半还多，可是在经济和政治领域担当重要决策者的女性却只有一小部分。2015年世界上的独立国家有195个，这些国家中只有11.2%的国家由女性领导；在美国500家最大的公司和英国100家最大的公司中，女性高管所占的比例都只有15%。[19]进入标准普尔前1500名的公司里叫约翰的男性CEO比叫任何名字的女性CEO都要多，我将其称作“约翰数据”。[20]

我们对女性是糟糕决策者的看法，并不是促成领导层性别比例差距的唯一因素。但是这个因素到底有多重要呢？公司机构喜欢找其他原因来解释高层女性稀少的现象，他们经常归因于野心的差距，称女性不像男性那样热衷于晋升。但有数据显示，职业女性和男性一样富有进取心。2013年，一项调查收集了超过1400位管理人员的信息，发现想在公司担任高职位的女性和有同样想法的男性一样多。当被问到

是否想让自己的职位再升一级时，83%的女性管理者做出了肯定回答。同样的问题，只有74%的男性管理者做出了肯定回答。[21]

有些评论者认为，女性采取的成功路线不对。她们或是没能找到能够指导或支持她的人，或是没有要求晋升或加薪，抑或是不愿牺牲晚上和周末的时间，而办公室的男同事周日可能会来上班。然而，一项研究显示，仅仅“做正确的事”对于女性还不够。这项研究由非营利研究机构Catalyst开展，它跟踪调查了3345名毕业于美国顶尖商学院的学生，询问了这些商学院男女毕业生所使用的职业策略，并在数年间跟踪了解他们的收入变化以及晋升速度。在调查中发现，比起女性，那些理应行之有效的职业策略对男性更有帮助。[22]千方百计采用所有职业发展策略的女性，还是没有使用同样策略的男性上升得快或挣得多。

另一个群体不以为意，认为这个问题正在逐渐得到解决。“耐心点，”他们说，“现在处于中层领导岗位的女性越来越多，再过几年，等到体制跟上去，就会有更多的女性跻身高层。”也许吧，可是最近几年的数据却呈现出另外一种情形。[23]美国500强公司中女性董事成员的人数连续9年没有大的变化。[24]2014年美国女性州长的人数只是2004年的一半。[25]如果把女性的进步比作管道的话，这个管道在科技领域满是漏洞，在科技产业女性的离职率是男性的两倍。[26] Textio是一家新成立的软件公司，它的CEO基兰·斯奈德（Kieran Snyder）采访了超过7000位离开科技产业的女性，发现她们离开的主要原因是那里的文化氛围排斥女性。其中一位受访女性电力工程师杰西卡说：“我热爱我的工作，我喜欢解决问题，创造能够改善人们生活的科技。我不喜欢的是，每天都要去兄弟会（frat house）上班。”[27]

要理解这种女性领导的边缘化，我们需要自问：**为什么人们不放心让女性成为高层决策者？**并非人们认为女性的智力不如男性。美国皮尤研究中心（Pew Research Center）最近做了一项面向超过28岁的

美国人的调查，结果发现86%的调查对象认为男女智力相当。此外，有9%的调查对象认为女性比男性更聪明。也就是说，只有5%的人认为男性更聪明。[28]

但是智力不等同于判断力。我们脑中完美的决策者是什么样的呢？调查显示大多数人认为领导者必须勇敢无畏、行动力强，只有那些临危不惧、在每一个关键时刻都信心十足的人才能做出最佳的管理决策。[29]聪明的人可能懂得多，但一名优秀的决策者要敢于在自己懂的东西上下重注。

在大多数人脑中，以上所有特征勾勒出了一位男性的形象。

但是你在自己公司四处看看，也许能看到不少女性在做重要决策。在美国，38%的经理是女性。但是这些女性经理都做什么类型的决策呢？[30]协调团队、计划项目、解决纠纷和监督部门预算。对于此类重要的内部决策，女性通常颇受欢迎。但是对于决定企业发展方向的外部决策，要靠公司老板，很多时候是公司的CEO。就美国95%的大型公司而言，靠的是男性。[31]

有些人可能会反驳，中层管理人员所做的许多决定并不是他们自己的决定。2015年一项面对21859名全职雇员的研究发现，主管和中层经理通常是最抑郁的雇员，他们的抑郁水平高于薪水更少的下属和收入丰厚的老板。[32]为什么中层人士如此郁郁寡欢呢？哥伦比亚大学和多伦多大学的研究者认为，原因在于这些中层管理人员拥有的决断权太少。主管和中层经理一直在执行别人的决策，如果出错，他们不能像一线工作者那样轻易地指责别人。在很多组织里，中层管理人员无法获得处理最终产品或者帮助客户的满足感。也就是说，自治权很少，影响力也很小，但压力和责任却很大。

在纽约做视觉艺术和法律助理的莉斯听到这种说法时，一点也不觉得吃惊。她把专业领域的决策分工比作狗拉雪橇比赛。她认为，在执行所有次要决定和处理团队准备阶段的选择时，女性备受欢迎。人

们很乐意让女性决定在工作中谁需要更多鼓励，谁需要适当约束，谁能在额外培训中有所收获，谁最后得到奖赏。莉斯解释说，让女性管理预算，甚至挑选顶尖团队的成员，都没有问题。“但是，在赛跑那天，当观众和摄像机就位，控制一切的是一个男人，而不是安排好这一切的那个女人。”我把这种现象称作“狗拉雪橇问题”。女性做一系列开始的决定，将雪橇准备妥当，但是当旗子升起，赛跑正式开始，大家都希望由男性来驾驶雪橇，由他们来做大家都看得到的、能赢得比赛的关键性决定。

男性和女性在电脑编程领域的历程是狗拉雪橇问题的完美例证。尽管今天看起来很不可思议，但女性的确是电脑编程领域的开拓者。传记作者沃尔特·艾萨克森（Walter Isaacson）在他2014年出版的书《创新者》（*The Innovator*）中描述了女性在编程史上扮演的极其重要但鲜为人知的角色。在20世纪40年代中期，建立第一代通用电脑硬件的工程师都是男性，编程人员却全是女性。在哈佛大学工作的女数学家兼海军军官葛丽丝·霍普（Grace Hopper），创造出了第一个使用文字而非数字的电脑程序COBOL。那时男性对电路系统很感兴趣，认为编程和打字一样，都是秘书性质的工作，没有什么声望，也不需要做什么有趣的决定。编程只不过是在为电脑解决问题做准备。在男人们看来大约如此。[33]

但是，到了20世纪五六十年代，这种迹象日益明显：关于软件方面的决策十分有趣而且格外关键。工程师和管理员们逐渐认识到，事实上软件也许比硬件还重要，因为电脑程序是可以移动的－不论程序是在伯克利还是在柏林被开发出来的，它能在任何一台电脑上运行。于是，男性忽然想做编程工作。当然，吸引男性的不只是程序员可以做关键性的决定。在1984年前后，大学里电脑科技专业的男生比例大幅上升，这可能是因为比起他们的女儿，父母更可能为儿子购置个人电脑，因此，青少年中对编程产生兴趣的男孩居多。[34]

对于女性来说，做一个富有耐心和进取心的勤奋工作者还不够，她们仍旧会不断遭遇这种狗拉雪橇问题。如果我们想让领导层有更多女性的身影，我们不能再将她们看作专门负责准备工作的人，要开始将她们看作竞赛当天富有潜力的控制者，甚至更进一步，让她们来决定是否该有这样一个团队。

他选择了坎坷的路，而她是在犯错误

我是一名认知神经学家，在我过往的学术生涯中，我总会绕开性别问题。上大学时，作为一名心理学专业的学生，我疯狂学习一切有关语言、记忆、推理等方面的知识，唯独对性别方面的课程避之不及。如果有人问我原因，我可能会礼貌地回答，我对女性问题不感兴趣。但事实上，研究性别这一行为本身似乎带着一种性别色彩，我的男性朋友中没有一位研究性别问题，我想表现出我在智力方面和他们一样强。对于这种想法，我现在会摇摇头，但是在22岁时，我认为关键是要做了不起的事。在研究生院，我专攻三个由男性主导的领域—计算机建模、认知科学和认知神经学。通常实验室里的男生很多，男女比例至少是6:1，但是我从不把女性稀少当成一个问题，指出偏见的存在无异于示弱。如果我努力奋斗，我也通常如此，那么它就成了我要解决的问题—我只需要更卖力地干活儿。我话不多，也很谦虚，但我从没想过是不是因为我扎马尾，我的科研素养就会被特别审视。实验室里的每个人都在玩着名为“审视”的游戏。

我认为性别不是真正的问题，至少在专业领域不是。所以在经历困惑之后—由于我一直认为这个问题并不存在，所以尤为困扰—我才开始思考，是不是大家对女性和男性所做决定的评判标准有所不同。

我和丈夫订婚之初，两人住的地方相距480多千米。我们各自都有前景不错的工作，他在费城，为一个上好的工作机会而接受培训；而我在匹兹堡，做的工作能使我进入更受瞩目的项目。有些关系即使相距很远，也会保持亲密。但是我们的不行。我们很想在忙完一天后见见面，但那时离Skype（可以视频通话的软件）的出现还很遥远。我们花了一年时间来研究我们的选择，寻找空缺职位，一遍又一遍地讨论各种可行方案，最终决定追随我的职业。因为我的上司跟我说过，她想让我在将来的某一天接替她的职位（也因为我在费城找到的唯一类似的工作，是让我和复印机共用同一间办公室，而不是和下一任

CEO）。在婚礼举行的前两天，我的准丈夫将他的衣服、电脑、长号和他儿时的伙伴—好奇猴乔治，一起塞进车子，驶上了宾夕法尼亚州的收费高速公路，然后搬进了我的公寓。在出发去度蜜月时，我们坚信他回来后能找到工作。

他确实找到了工作，但让他感到泄气的是，这份工作一点都不适合他。他很努力地工作，决心充分利用当时的处境—我们甚至竞投了一所小巧漂亮的殖民地风格的房子—但是不到一年，我们都认为，他需要变换职业路线。当时我们面临一个可怕的选择。在那一年中，我的工作得到了大量认可，我大幅度升职，而且我和他人合著了两份项目申请书，我的老板还邀请我做一个很有价值的研究项目的带头人。但是在和丈夫深入讨论和调查后，我必须承认，虽然离开这份工作我会难过，但我们应该像重视我的事业那样重视他的事业，这样才公平。我们在国内挑了一个我想居住的地方，他申请到了理想的工作，公司给他的待遇也很好。虽然我还没有找到工作，但就像之前一样，我同样信心满满。

一年前，我的丈夫向同事宣布，他要辞掉工作追随我，也就是说，要离开一个优秀的雇主，到一个尚无工作前景的地方。当时几个关系好的同事告诉他，这个决定很伟大。领导们告诉他，欢迎他随时回来，并且如果需要推荐，他们也很乐意替他说好话。在他的朋友、家人和同事中，没有一个人质疑过他的决定，至少没有人当面这样做，也没人说过，**你确定要这样做吗?**

当我们两个人的情况掉转过来，我追随他，让他抓住自己下一个重要的职业机遇时，发生了什么呢？我真希望自己能说大家对我像对他那样，做出了相同的反应。然而，并非如此。我的上司告诉我，她觉得我对待自己的事业不够认真："有太多女人这样做了，不要犯这个错。"几个熟悉的人以及好朋友都忧心忡忡地问我，是否确定自己做的是"正确的选择"。我的上司为我写了一封热情洋溢的推荐信，表扬我的工作。然而，有一天她走进我的办公室，关上门说，如果我要这样

做的话，她认为我还没准备好接任她一直以来培养我担任的管理职位。

我并没有把这种情况归结为性别歧视。我想当然地认为，他们的反应揭露了一个隐秘而令人不安的真相。也许那些关切的朋友在我身上看到了令人失望之处；也许这个选择真的说明我对待自己的事业不够认真；也许这说明了，到最后关头，我还是会固守传统，把丈夫的需要放在首位。我以为我们会轮流讨论彼此的工作，但是也许夫妻之间总是这样开始协商，直到自然而然地落入一种模式：他的事业，还是他的事业。最让我感到不安的是我上司的评论。也许她是正确的，也许这真的说明我的决策能力存在一个至关重要的缺陷，我还没准备好成为一个管理者。接连好多天，我夜不能寐，不停思考有什么万全之策能让我既保留上司的尊重，又能支持我的丈夫。我甚至开始怀疑自己的判断能力。当我后来找到一份很棒的工作，成为一名管理者时，我尽量淡化我的职位。我办公室的门牌上写的是主管，但是我避免别人那样称呼自己，总是用含糊不清的表达描述自己的岗位："我在教学中心工作。"我担心如果我说出自己的头衔，有人会质疑我的领导能力。

我们之所以遭遇不同，可能是性别的原因，几个月后我的丈夫先意识到了这一点。他说："这是不是很有趣？一个男人决定把自己的事业放在一边，去追随他的妻子，没有人质疑他；而当一个女性做同样的决定，要去追随她的丈夫，却要经受审视。"这时，我才放下了之前的思维。确实，在我做决定时，感觉自己被冠以辜负女性、辜负自己的罪名。因为这个选择，我让自己之前做过的所有重要的决策都显得站不住脚。但是，当我的丈夫做出自己的选择时，大家认为他支持配偶的决定不畏艰难，令人钦佩，所以对他频频称赞。我和丈夫描述了同样的决定，人们怀疑我的决定，却向他的决定致敬，这种现象只发生在我们身上吗？抑或，这只是特例吗？

与男性相比，决策对女性来说更麻烦，要接受这一点可能有些不容易。我们都愿意相信这是个正义的世界，也都想相信进步。我的朋友和上司对我的决定心存疑虑，也许是出于好意，是在担心我，但值得思考的是，人们是否更容易评判女性的选择。社会对男女决策的偏见，容易让人们在评价女性决策时落入狭隘的、模式化的窠臼。这对社会来说很轻松，却为女性带来了很大的困扰。

为什么女性尤其需要了解决策?

优秀的决策能力不是单一的技能，它包括多种技能。你必须能分清轻重缓急，想出并仔细分析方案，然后测试你的想法，进而选出与优先考虑因素相匹配的方案，得到人们的支持，并且要为决策失误可能导致的情况做准备。[35]无论男女，都能获取以上所有技能，而在这本书中，你将看到其中某些技能对于女性来说其实更容易获取。

不难看出机构组织对足智多谋的决策者都格外看重。在工作文化越来越呈现出全天候趋势的今天，老板想要员工能展现出良好的判断力，而不是事事都征询上司的意见。但是，我们将在这本书中看到，拥有优秀的决策技能对职场女性尤为重要，因为女性往往要比男性更频繁地证明自己。如果一位男性为公司做了一次英明的重要决策，他会因此受益良久，也许他能得到提拔。可是，大多数女性需要证明她并不是只能做一次聪明而富有战略性的选择，而且并不是运气、时机或人际关系的作用使她们做出了正确的选择。琼·威廉姆斯（Joan Williams）和蕾切尔·邓普斯（Rachel Dempsey）将女性所面临的这种情况称作“再次证明”歧视。[36]这也意味着突出的判断力是女性应该具备且经常使用的技能。

许多女性还在努力挣脱这样一种看法：比起男性，女性更难将一种行动路线贯彻始终。因为人们普遍对女性存在着误解，认为她们天生优柔寡断，面对选择时不停纠结，不肯承担做决定时应担负的责任。在本书的第二章，我们将会看到女职员的同事可能将她表现出的合作意愿误解为缺乏决策能力。

一套不同的战术

目前，已经出版了很多关于做决定的优秀书籍，但这些书中给出的一些建议对男性来说颇有助益，对于女性来说却糟糕透顶。想想这些建议："只要有可能，尽量让所有人对一项决定达成一致""多花些时间来思考，拓宽你的选择面"。当男性管理人员采用这些策略时，可能显得耳目一新，但如果是一位女性管理者，就不会有这种效果。如果一位女性副总裁说，"等所有人达成一致后再决定"，大家会觉得她既没把握又没能耐，而不会想到她是在努力建立一个联盟。当一位女性不紧不慢地分析选项时，人们很可能会认为她缺乏决断、不够称职，而不会觉得她深思熟虑、考虑周全。

即使是备受爱戴的女性，所承受的期待和刻板印象也和男性不同，所以人们应该根据她们的实际情况来提出相关的决策建议。是时候停止让女性使用男性的战术了。[37]

也许这样做会更麻烦？在那些针对女性所著的领导战略书籍中，有许多建议并没有包含科学家对成功决策法的发现。人们经常见到这样针对女性提出的建议："像你身边有魄力的男性那样自信。"但研究表明，事实上自信会对良好的判断造成阻碍，相信自己是许多糟糕决定的根源，对于男性和女性来说，都是这样。更加自信也许会促使人们在会议中发言，但却不能提高他们发言的质量。自信心像一个人人都能使用的工具，但成熟的决策者大多明白什么时候拿起这个工具，什么时候将它放下。

研究者在性别和决策方面得到了许多发现，这些发现能够在组织机构中进行实际运用，但人们无法在任何关于男性或女性决策的书籍中找到它们。越来越多的证据显示，当人们在高压情境下做决定时，女性的决定一般偏向一个特定的方向，而男性的偏向与之相反。这种相互抗衡的局面说明，要在高压下做出正确的决定，需要男性和女性

共同参与，需要同等重视双方的意见。神经科学家知道这种倾向，但投资银行家不一定知道，公立学校的负责人也很可能不知道。人们对性别和决策的相关科学了解得越多，在组建高压环境下的工作团队时，就能准备得越充分，也会更警觉。

这本书适合任何一个在乎自己事业的女性阅读。处于职业生涯各个阶段的女性—不论你是正在应聘第一份全职工作，还是正值职业生涯中期，考虑给自己放个长假—都能在这里找到答案。我之所以关注职场女性的决定，一方面是因为有关的文献资料很分散，另一方面是因为有太多女性觉得之所以一进办公室，她们的决定就会受到评判，原因在于她们自身。她们想知道，自己在职业中面临的挑战和感受到的劣势地位是自己造成的，还是现行体制带来的。如果是体制问题，是否有办法来打破当前的局面。但我希望每一位女性都觉得这个讨论与自己相关，书中提出的问题和策略不仅对工作场合适用，还能运用在生活中。

这本书也适合那些想把自己的公司做强，以及关心身边女性的男性阅读。如果你是男性，希望留住自己公司里的女性人才，通过阅读这本书，你就会明白她们面对的挑战是什么，你能找到改变环境的策略，从而使她们的决定得到公平的判断，同时尽可能地使她们走向成功。如果你有一个女儿，你想知道她的决策过程为什么看上去和你的很不一样，那也适合看这本书。

同时，我写这本书也是为了那些想提高工作效率的人。作为专业人士，我们会参加关于提高工作效率的研讨会，也会参加关于利用多样性的研讨会，但是我们很少看到这两者之间的关联。如果你看到这种关联会怎么样？如果包容差异能提高你的决策质量，而且也能保证你按时完成任务，会怎么样？这本书不会附赠魔杖，也没有什么所谓的神秘配方。但是，书中提出了一些具体的建议，能让你想出更多出色的点子，确保你的同事，无论男女，都能在决策过程中发挥出最好的水平。

决策对话

基于大家对我追随丈夫的决定而做出的奇怪反应，我想全面了解女性的决定是如何发挥作用的。面对不同的性别，采用不同的标准来评价他们的决定，这种现象普遍吗？男性和女性的决策方式真的有所不同吗？我承认，我不愿相信男女决策者在大众眼中分别是这样的形象：男人做决定时迅速果断，而女人似乎永远也下不了决心，我想知道：这些看法符合事实吗？

在项目开始之初，我找了一些我尊敬的女性，让她们谈谈自己做过的特别满意以及特别犹豫的决定。我把这些谈话称作“决策对话”。我提出问题，做笔记，对自己听到的内容感到愕然无语，这些想法和感受比我从鸡尾酒会上的闲谈和学术研究中所了解到的要复杂得多。一位女性说到自己在决定是否要做身患老年痴呆症的父亲的代理人时是多么煎熬；另一位则谈到了自己放弃护理工作，回去读研究生的决定；几位亚裔女性说，她们羡慕在场的其他女性，因为她们理所当然地享有自由。而自己虽然已经成年，事业有成，但是仍要应付父母亲毫无道理的期待。我不知道她们的兄弟是否也背负同样的包袱，但这些期待让她们疲惫不堪。

我们的谈话总会绕回“别人如何看待女性做出的决定”这一问题。有些人说，她们不在乎别人怎么看；有些则承认她们很在意别人怎么看自己，并为此感到十分苦恼。但是无论参与者的立场如何，如何评价决策这一话题总能引起讨论。

我搜罗了有关决策的热门书籍。这些书并没有谈到性别，也没谈到如何在审视之下做决定，更没提到如何应对这种审视。除了阅读关于决策方面的全部大众书籍，我还梳理了几百项原始研究，这些研究聚焦男性和女性的决策方式，以及在面临高风险决策时，他们所处的复杂境地。接着，我开始直接联系女性，对她们进行采访。共有34名

女性分享了自己的经历，为阐释这本书中的心得和见解提供了案例。除了芭芭拉·温斯洛和其他几位曾谈起过自己故事的公众人物，其他人都使用了化名。你会见到一位警察局长、一位主厨和一位朋克摇滚歌手；你会听到一位专攻神经理论的数学天才和一位因为厌烦常见的相亲网站而自己创建公司的女性，讲述她们的故事；你还会看到一位挑战忍耐力世界纪录的女性决定自己是否应该继续，尽管她已经几乎无法动弹。跟我谈话的女性，有些只有20多岁，正面临着毕业后的首次重大决定；有些正值事业巅峰；还有的已经退休，能够回望自己做过的决定。

当你读到这本书中的一些发现时，你肯定会想到一些例外情况，也许你的妻子就是例外，也许你儿时的好友长大后成为了一名战斗机飞行员，她的个人经历和书中讲性别和冒险的一整个章节完全不符。没关系，就像我们不能说所有女性的头发都比男性的长，我们也不能说所有女性都是这样做决定的，而所有男性都是那样做决定的。在你阅读接下来的研究过程中，如果你能始终记住“一般来说”这个词，你会更有收获。一个群体中的每个成员和另一个群体的每个成员在任何一个方面都有同样的差别，这种情况几乎是不可能的，不论我们所讨论的是某人打断别人说话的频率，还是一个人做糟糕决定的频率。

收起强力胶带，这与纠正女性的错误无关

此书的首要任务是考察女性在我们眼中是怎样的决策者。在决策方面，男女有什么不同？女性做决策的优势是什么？劣势是什么？当女性回头看自己深思熟虑后所做的选择时，总是将复杂的抉择过程变得看似简单、轻松。

看到这里，有些人马上会说（在办公室里私下表达，或者在网站上匿名发声），每种刻板印象都有几分道理。这些人坚称，他们相信女性的负面特征，是因为他们有眼睛和耳朵，知道自己看到和听到了什么。他们会说："我多么希望这不是真的，可是这确实是我的亲身经历。"这就是我们在讨论团体差异时，特别想弄明白的问题。这些刻板印象真的说明了一些事实吗？还是我们只注意到了我们所期待的东西，却忘掉了自己遇到的所有例外情况？对此，科学给出的说法是什么？剖析这些问题，找到并理解其中的科学根据是这本书的第二个任务。为此，我们会对一些研究成果进行深入调查，并采访现实中一些女性，从而探究人们对女性决策者的不同误解。我们将会发现在决策过程中，男性和女性在何时同路共行，又在何时分道扬镳，以及是什么促使他们分道扬镳。

不过，我想说明一下，这本书与以下两件事情无关：首先，它与纠正女性无关。近几年，陆续出版了一些聚焦职场女性的精彩书籍，但是这些书所引发的讨论通常围绕同一个主题，那就是"女性做得不对"。而当我考察女性的决策方式时，脑海中浮现的不是"差错"。那么，是勇敢吗？是的。是瑕疵吗？当然，但并不比男性的多。是误解吗？必然如此。这本书致力于帮助我们每个人理解女性如何决策，以及女性在职场中如何应对别人的评判，如何发挥出她们最好的技能和天赋。其次，这本书不会告诉女性哪个选择最好。如果你是一名女性，在继续工作和回去读书之间不知该如何选择，你在这本书里找不到明确答案。我也无法告诉你，是否应该嫁给那个你正在交往的人。

我肯定不知道，当艺术家到底适不适合你。此书探讨的话题不是女性要决定的内容，而是女性的决策方式。

不过，我会提供一些实用的策略，让大家在做选择时考虑得更加全面周到，我也会提出一些两性都适用的建议。如果你因为要做一个决定而感到压力重重，那是不是可以用这份压力来改善你的思维？是否有应该完全跟着感觉走的时候？通过分享有助于更好决策的方法，我希望男性和女性读者都能够做出令人尊重的满意决定。

现在是重新审视我们对女性和决策的看法的好时机。我们正在逐渐接近2020年，这一年是美国女性获得选举权的100周年。虽然从首次赋予美国女性表达“我想让这个人来领导，而不是那个人”的机会到现在，已经有差不多一个世纪了，但是社会大众依然对女性的决策方式抱有极其陈旧的看法。现代世界和我们过时的观念之间的鸿沟，不仅让我们对那些做出大胆决定并经受严格评判的女性肃然起敬，而且激起了我们对那些因为屡次未能做出有力而周全的决定而感到悔恨的女性的同情。

增加女性的决策工具

还记得芭芭拉·温斯洛吗？她从活组织检查中醒来时，听到了好消息，那个肿瘤是良性的，根治性乳房切除手术没有在她沉睡时进行。苏醒后，她还意识到，自己不想像有些女性那样轻视自己的判断力。几年之后，当医生再次不尊重她时，芭芭拉起身拿起外套，愤然离去。之后，她成了妇女运动方面的国际专家，2012年美国妇女研究会将她提名为“30位最有影响力的女性”之一。

女性如何增加自己的决策工具？怎样才能让女性不再怀疑自己的判断力，而是去质疑那些关于女性决断力的说法？她们不一定要直接追随芭芭拉的脚步，成为杰出的妇女运动家，但是理应好好想一想，一直以来她们是如何看待自己的思维过程的。她们可以选择自己想利用的决策工具，来了解并且消除那些自己长久以来存在的决策偏见。对于想做出更有力、更聪明的决定的女性—尽管这个世界仍旧在暗示她们无法做到这一点—这本书是一份邀请函，也是一个工具包。

第一章

Chapter One

理解女性的直觉

当伊莎贝拉走进门时，我觉得她很时尚，但是有些腼腆。我以为她会像烹饪节目里的厨师一样穿着古板的厨师外套，看上去精力十足。相反，她身着面料光滑的黄褐色丝质套装，双手紧握，低声问我这个地方是不是不好找。法国蓝带厨艺学院是世界上最古老、最负盛名的厨艺学校。我们走进这所学校的一间会议室，她端出了一壶沏得很好的茶。我心想，说不定还会有一盘奶油泡芙呢。不过，我可不是为了吃甜点才到那里的，而是因为伊莎贝拉是法国厨艺界最具影响力的女性之一。

伊莎贝拉是这所学校的高管，她负责录用指导老师。她还为学员选择烹饪法，学员们只有掌握这些烹饪法，获得批准后才有资格为世界人民烹饪。除此之外，她还负责挑选厨师去参加欧洲顶级烹饪大赛。她的头衔是资源中心主管，事实上她是一位决策管理者。

我让伊莎贝拉告诉我，她是如何做出来蓝带工作这一决定的。伊莎贝拉之前在欧洲一个大使馆做了近十年的主厨，曾为各色人物准备过餐宴，其中包括美国著名厨师茱莉亚·查尔德（Julia Child），也包括法国首相。从各方面来看，这都是一份很不错的工作。她解释道：“当时，我接到了校长的电话，他说，‘伊莎贝拉，我想让你来为我工作，我想让你管理蓝带’。”她耸了耸肩，笑着说，“这些话谁都喜欢听。”接着，她又叹了口气，眼睛盯着地板说：“但这依然不是一个容易的决定。我知道我会得到很多，的确，我再也不用站到凌晨两点半，为5000个人准备鸡尾酒会了。我的年龄越来越大，体力也不如从前，在办公室工作似乎很不错。但是我会失去一些朋友，丢掉之前所

有的关系，也少了很多福利。而且我不能每天都烹饪了，我会怀念这些的。为了更清楚地感知这个地方，我和几个曾在巴黎蓝带工作过的人聊了聊。我花了两个月，不，事实上是三个月，考虑这个决定。最终，我下定决心，我能做这份工作。”

我感到惊讶且佩服，一个工作机会为她预留了三个月，这比我们当中很多人所遇到的都要长，不管我们有多么被需要。但真正让我感到吃惊的是伊莎贝拉紧接着所说的话，她抬起头，眼睛不再盯着地板，点了点头，骄傲且不带一丝戏谑地说：“你可以说，我不过是跟着直觉走。”

不过是跟着直觉走？数月的苦思冥想，权衡利弊，以及调查真实情况，不能说是直觉反应。在采访女性的过程中，我反复听到她们这么说。女性在做关系决定、职业决定和医疗决定时，会用很长时间来苦思冥想，但是一旦她们做出决定，即使是那些受过良好教育、身居要职、能力很强的女性也会把这些决定的过程视为**“跟着感觉走”“追随内心而非理智”“相信直觉”**。这些女性都是在谦虚吗？我觉得最发人深思的是，她们认为这些是自己最满意的决定。当她们回顾自己的一生时，觉得那些经过仔细分析、反复思考，最终被归因于本能或直觉的决定，是她们做过的最好的决定。

你听说过“男性的直觉”吗？很可能一次都没有听过吧。直觉被认为是女性的特征，仿佛它是我们穿在文胸里面的东西。深受欢迎的新闻博客，比如《赫芬顿邮报》（*Huffington Post*），定期刊登关于女性直觉优势的文章。女性出版物也是如此，比如《奥普拉杂志》（*O,The Oprah Magazine*）。2015年，《今日心理学》（*Psychology Today*）的一位专栏作家这样建议女性：“女同胞们，记住这句箴言：相信你的内在知识、你的直觉，以及那种内心感觉……如果你在做交易时不相信某个人，那就听从你的直觉。”但是我们应该承认这一点吗？不。这篇文章警醒女性，不要透露自己所做的决定是基于自己的“第六感”。他还建议女性，要记住“感觉在男性世界里是不可信的”。[1]

我在读类似的专栏时，感到一种惊人的脱节—它们告诉女性要为自己跟着感觉而感到骄傲，但是她们应该将此事隐藏起来。要承认，但不要声张。这难道是一种隐秘的超能力吗？说到这里，我还有几个问题，女性真的比男性更依赖直觉吗？她们应该这样吗？真的存在女性第六感吗？无论男女，一个人什么时候应该单凭直觉做决定？

我们将要审视一个许多人很看重的理念，一种有些女性认为让她们优于男性的能力。有的女性可能在阅读这个章节时，心里会想：**“你就不能放过女性的优势，让我们在这个方面赢一次吗？”**然而，你将会认识到，女性直觉这一概念并不像乍一看那样能给女性带来力量。

你听从内心，还是听从大脑?

在继续深入之前，你不妨评估一下自己的认知方式，看看在直觉-分析谱（intuitive-analytical spectrum）上，你处于哪个位置，是更具直觉性，习惯听从内心，还是更具分析性，更习惯听从大脑。我准备了一份简易的调查问卷，来帮你认清自己喜欢哪种方式。首先，列出数字1～14（没关系，你可以写在页边上），然后在每个数字后写上T（True）或者F（False）。如果这句话描述的是你的自然状态或倾向，你的答案应该是T。如果这句话听起来和你很不符，描述的不是你的自然状态，或者你一般不会如此，那你的答案应该是F。回想你过去3个月所做的任何决定，可以是要不要购买健身手环，也可以是要不要接手一个新的客户。放心，答案没有正误之分。对于某些问题，你很可能比别人的感受更强一些；而对于感觉不强的问题，请仍尽力用T或F作答。

1. 细节和数据比宽泛的描述和想法更让我舒服。

2. 做决策时，我的直觉和仔细分析同样可靠。

3. 我觉得，在做决定时，一步一步分析太花时间了。

4. 我喜欢浏览报告，而非仔细阅读。

5. 和随性的人一起工作时，我能发挥到最好。

6. 我很少不假思索地做出决定。

7. 那种需要逻辑性、分步骤进行的工作，让我感到备受限制。

8. 解决问题时，我喜欢收集数据。

9. 通常在有证据支撑时，我才会提出建议。

10. 在做某项任务时，我觉得自己可能太井井有条了。

11. 时不时地就会有人告诉我：“你可能想太多了。”

12. 当我要做的任务有一个清晰的次序时，我的效率最高。

13. 我的信念是，小心驶得万年船。

14. 我认为，只有在不同的想法和可能性之间权衡，才能让问题得到最好的解决。

现在花点儿时间，计算你的得分。2、3、4、5、7、10、14这几个问题，答T得1分。剩余的问题答F得1分。[*] 现在把你的得分加起来。[2]

你的分数最低可能是0分，最高可能是14分。如果你得了0分或1分，不要担心。在这里，低分不是坏事。得分低，说明你很可能在解决问题和制定决策的过程中更倾向于分析；得分高，说明你的认知方式很可能更偏向直觉；如果你的得分在6~8分之间，则被研究者称作适应型，也就是说你分析和直觉并用，会根据不同情况，调整使用比例。

但是，不论你格外依赖直觉，还是喜欢分析问题，当你发觉自己正在相信直觉时，你的确切依据是什么？

内心的指南针，还是消防员训练有素的感觉?

我们是如何看待直觉的？直觉仿佛是我们所接收到的东西，它通常迅速出现或者不期而至，不是我们辛苦一整天就能形成的东西。一直以来，杰出人物将他们的伟大发现归功于直觉。乔纳斯·索尔克（Jonas Salk）成功研制出了第一支小儿麻痹疫苗。他曾说，“我每天早上都怀着激动的心情醒来，想着今天直觉会为我带来什么，就像来自大海的礼物。我跟随直觉一起工作，我依赖着它，它是我的搭档”。[3]在美国深受欢迎的脱口秀主持人奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）将直觉视为“能够指引你到达真北的内置卫星导航”和只有当你安静地坐着倾听时才能听到的“细小的声音”。[4]对于我们许多人而言，直觉是一种突如其来的感觉，这种感觉带来的东西超越了眼前的数据，是一种牵动内心的信念。在做决定的过程中，你应该暂时忽略外部的世界，专注倾听内在的声音。

我一直将直觉称作一种感觉，不过，这个词并不能准确地描述它。直觉不像是嫉妒、激动，或者其他一般的人类情感。直觉和领悟相似。最棒的是，直觉像是不费一点儿力气就能得到的领悟。英国诗人、小说家罗伯特·格雷夫斯（Robert Graves）将直觉描述为“一种摒弃全部思维过程、直接从问题跳到答案的超级逻辑”。[5]如果我们将直觉的英文“intuition”拆开来看，它的意思是“受内心教导或指引”，因为直觉来自内在，而非外在，所以让人觉得更精确、更值得信赖。[6]我们受到一股力量牵引，去倾听并追随自己的直觉，如果感受到了它，却选择无视，从而背道而驰，我们会想自己是不是违背了真心。如果后来种种迹象表明，我们确实做了错误的选择，那就会向好友倾诉，说自己的内心一开始就“知道”正确的选择，但却没有理会，这就是我们大多数人对直觉的看法。

日复一日钻研直觉的科学家发现，人们对直觉的认识在三个关键方面是正确的。第一，他们赞同直觉的出现很迅速。设计师能在不到

两秒的时间内，判断出眼前的手包是真的普拉达（Prada），还是冒牌货。[7]熟练的消防员走进一幢着火的建筑时，能在几分钟内，感觉出要坍塌的部位。[8]第二，科学家还赞同，强烈的情感通常伴随直觉而来，被一种东西所吸引或者对另一种东西产生厌恶。俄亥俄州克利夫兰市的一名消防队指挥官，在和队员用软管浇灭厨房的大火时，猛然间产生了一种不祥的感觉，紧接着他喊“撤出这里”。几秒钟后，厨房的地板塌陷了。调查员了解到，着火的不仅有厨房，还有整个地下室。[9]我们大多数人不是消防员，但我们都知道那种莫名的厌恶或吸引是什么感觉。

研究者也赞同直觉的第三个根本属性：直觉意味着建立全面的关联，一种在当下的小事和很久之前你已经很清楚的事情之间惊人的跳跃。消防队指挥官包裹着全身，但是他拉起了头盔上的护耳，这让他得以“跳跃”。研究员盖瑞·克莱恩（Gary Klein）在火灾后多次与他面谈，经过细致推断，他们确定了两个可能让这位消防队指挥官做出那样反应的原因：其一，他感觉到耳朵很热，若是中等火势，不该如此；其二，虽然产生了巨大热量，但是没听到什么燃烧的声音。大多数人都不能觉察到这两个细节，谁知道厨房着火的声音该有多大呢？但是这位指挥官多年的经验告诉他情况不妙。

阿曼达是华盛顿州西雅图市港景医疗中心（Harborview Medical Center）的一名外科医生，她训练实习医生从碎片化信息中获得尽可能多的灵感。阿曼达所在的部门是几个州中唯一的一级创伤中心，那里通常接待最严重的病人。救护车将三级烧伤的一岁孩子送进海景医疗中心，直升机将盆骨粉碎的建筑工人带去交给阿曼达救治。一周中，总有几次，需要她和她的团队迅速做决定，比如，是否还有时间做CT，是否要在信息不足的情况下将病人推进手术室。此时，熟练的观察和专业的直觉至关重要。阿曼达训练她的实习医生以多种方式在信息量最少的情况下快速做出准确的判断。她告诉他们，在走进重症监护室之前，要在门口停留一会儿，先别看表格，尽可能打量一切，猜测躺在床上的病人是不是有所好转。她解释道：“这不过是猜测，过

一会儿，你看病人的表格时，就能知道自己猜对了没有。”阿曼达让他们留意种种迹象，注意那些能和他们已有的广博的书本知识相联系的细微线索。她要让她的实习医生在看到一点点却能够知道很多时，认识到这一点。[10]这就是可靠的直觉。

阿曼达这种做法富有开创性，因为大多数医疗训练都是学习准确说出你看见了什么，没看见什么，这种类型的症状说明了什么。但阿曼达不是在训练医生的意识思维—这些医生如果没有很高的智力水平，也不会出现在她的医院里。她在训练他们的无意识，帮助他们训练快速判断能力。多数专家同意，直觉并非来源于意识层面，不是理性慎重的思维。我们不能计划直觉的步骤，一般也无法追溯直觉的根源，所以我们通常对直觉或本能反应的来源一无所知。

有时，要让我们接受不能有意识地解释自己的本能反应并不容易。我们总是能找出理由。假设你不喜欢住在你家旁边第三栋房子的那位女士，当你出门注意到她时，就会掉头进门。你一周只见她一面，也说不清楚为什么没办法信任她。如果有人给你一分钟时间去思考这个问题，你多半能想出一个能够被社会所接受的理由，即使这并不是真正让你产生厌恶的原因。你可能会说，她从不跟我打招呼，即使你自己也想不起跟她打过哪怕一次招呼。或者，她让垃圾漫出了她的垃圾桶。然而，所有这些都是你后来想出来的，你回想自己的某种感受或行为，试图找出原因来解释，但如果你实事求是，就会明白其实自己并不知道。你对有意识地回顾信息并不排斥，但是你没有看到所有杠杆一个个动起来，就像复杂的鲁布·戈德堡机械[**]那样，你只看到了最后的结果，那只最终滚入意识滑道的球，然后你感到鄙夷。

通常情况下，我们对直觉的理解是科学的。然而，研究者称，多数人在谈论直觉时，在一个方面的认识是错误的，而这个方面很可能是最重要的一点。我们都以为，直觉能很自然地让我们做出更好的选择，我们的第六感能察觉到大脑意识遗漏掉的根本因素。有时是这样的，有时却不是。我希望能带来更好的消息，但事实是直觉并没有那

么准。你很可能已经多多少少了解到了这一点。至少，你知道其他人的直觉通常是错的。你的叔叔给一家公司投资了几千美元，因为感觉是对的，但在被问及是否对那家公司做过调查时，他耸耸肩，转换了话题。如果那位让人难以忍受的邻居是你的妈妈，你也许会说，“我觉得她没有什么问题—也许是你想太多了”。本章会告诉我们，根据过去20多年的研究，哪些类型的直觉最值得信赖，哪些需要更系统的审查。

女性倾向于使用数据

所以，女性的直觉真的像所吹捧的那样吗？这是个值得思考的问题，但在它背后还隐藏着一个更值得注意的问题：在面临选择时，女性比男性更可能使用直觉吗？老一套的看法是，女性在做决定时，听从直觉，基于她们的感觉或者连她们自己都说不清的东西；而男性通过分析来做决定，基于由数据支撑的线性思维过程或可用PPT展示出来的逻辑论证。我们应该弄明白，这些普遍看法有没有事实根据。

简单来说，没有。克里斯托弗·阿林森（Christopher Allinson）和约翰·海斯（John Hayes）是英国利兹大学的管理学教授，他们分析了32项比较男女决策方式的研究。这些研究的对象主要是商务人士，但包括来自各个地区以及处于职业生涯不同阶段的人，有美国商学院的在校本科生，也有新加坡的高管。这些研究都使用了同样的决策类型诊断测试，即阿林森和海斯为了评估直觉和认知决策类型而开发的“认知风格库”（前面做的调查问卷，有一部分是从这里挑选并改编的）。通过分析，他们发现女性不一定总是依赖直觉。40%的研究得出结论，相较于男性，女性的决策风格更加倾向于分析，这与大多数人的想法恰恰相反。那剩下的60%是什么样的呢？剩余的研究发现男女认知风格并没有大的差异，在思维过程中，男性和女性依赖直觉的程度相同（或者依赖分析的程度相同）。32项研究中没有任何一项发现女性的决策风格比男性更依赖直觉。[11] 10项研究中差不多有6项说明听从直觉和听从理智的人并无区别。

如果你听到，工作中有人擅长分析和系统性的思维，而且这些人是女性，而不是男性，可能不会觉得惊讶。许多女性觉得在提出一个想法之前，有必要将一切安排妥当，特别是当她们和男性一起工作，想让他们认真听时。凯特是一家科技公司的前任CEO，正如大多数科技公司那样，这家公司的男职员要比女职员多。她发现，当女性职员想为公司的一种产品添加一个新特征，或者想让公司朝一个不同的方

向发展时，一般会以市场调研为依据。但是男性呢？凯特说："男性职员喜欢认为自己想出了一个点子。"男性将自己视为拥有远见的人，而女性将自己看作有理有据的人。

研究显示，如果男女同时参与一项讨论，在没有指定领导者的情况下，男性喜欢在对话中享有更高的地位，除非话题是买衣服、育儿，或者其他传统上被认为是女性专长的领域。[12]想想如果一位男性和一位女性一起完成一项富有争议的任务，比如决定在哪里缩减预算，会发生什么？美国鲍林格林州立大学的社会学家们发现，当一位男性和一位女性就如何解决一个问题产生不同意见时，即使这名男性在讨论过程中犯过明显的错误，而且很明显这位女性在这个话题上比他懂得要多，但还是会听他说什么，让他影响自己的判断。可是，如果女性犯过明显的错误，那就不一样了。根据这项研究，在意见相左时，一旦发现女性有错，男性更可能坚持自己的看法，女性为失误所付出的代价比男性要高。这些发现说明，只有之前比男性表现得更出色，女性在说服和影响男性方面才会更成功。[13]因此，女性之所以在做决定时要将方方面面都考虑清楚，可能是因为她们想确保自己能引起重视。

此外，还要考虑工作需要的因素。有些科学工作者认为，如果你想预测一个人是更偏向直觉，还是更偏向分析，要看工作性质，别看性别。[14]如果你是华尔街的一名股票交易员，你经常要依赖直觉快速做决定，因为在变化快的时候，还没等你读完晨报的标题，股票价格可能已经变了3次。[15]但如果你是一名精算师，在一家保险公司工作，考虑要增加还是减少所有未满30岁房主所要缴纳的保险金，光有直觉是不够的，老板会希望你用细致的分析支撑你的建议。

想让团队更聪明吗？让女性加入，并让她们真正成为一分子

所以，与大众的看法截然相反，女性基于有文档记录的分析做出判断的频率，如果不比男性高，至少也和他们相仿。可是，有些人在说“女性的直觉”时，想表达的意思却很不同。他们认为，女性更擅长看人，他们用“女性的直觉”这个术语来形容那些对有助于判断别人情绪的言语和非言语线索格外敏感的人。[16]一个感觉敏锐的人走进会议室，扫一眼在座的人，在大家发言之前，想到：**“史蒂夫因为什么事特别生气？这次会议要比我想象的难熬得多。”**讨论开始，史蒂夫真的生气了。在这种情况下，“女性的直觉”指的是同理心，研究者将其称作人际敏感度、社交敏感度，或者同理心精确度。所以这就是第二个问题，因为女性通常比男性更擅长读懂别人的情感，所以女性在判断方面就更偏向直觉吗？

如果你问你的同事是否擅长看人，你很可能发现女性比男性更可能说自己擅长。[17]社会告诉女性，她们理应擅长读懂内心，应该拥有能探查到别人想法和情感的触角。[18]在经典电视情景喜剧《老友记》（*Friends*）中，钱德勒和莫妮卡经常进行类似哑剧字谜（charade）的对话，只不过总是莫妮卡在猜。钱德勒看起来不开心，莫妮卡猜发生了什么坏事。钱德勒微微晃一晃手，示意她“继续猜”，然后她接着猜。莫妮卡说出的情境越来越复杂，等到她仅凭钱德勒转动眼珠就能准确判断出整个事件的来龙去脉时，钱德勒会简单地点点头。

那钱德勒要猜莫妮卡为什么满脸不开心吗？不用。而且真要到猜的时候，他通常都猜错了。这不过是一部电视情景喜剧，但它说明我们经常被告知，男性在弄清别人的思想和感受方面享有免费通行证，而且我们很容易就接受了这件事。女性杂志经常建议读者，如果男同事、男朋友或丈夫看不懂她们的情绪，不要为难他们。在一本关于性别差异的书中，作者认为，女性经常在男性知道自己的情绪之前就知

道他们的情绪了。[19]我们时常听到别人说，女性在移情方面具有优势。

这种说法部分正确，至少女性在辨别他人情绪的技能方面是正确的。但是那种认为女性比男性更早了解他们的情绪的看法则夸大了女性的洞察力，也侮辱了男性的自我察觉能力（而且我们很快就会看到，男性在这个方面享有免费通行证，对他们并没有什么好处）。研究表明，女性在识别非言语线索方面比男性更加敏锐，所以女性也许能更快地觉察到同事对谈话感到不耐烦，能更准确地判断老板垂下头是表示挫败还是在集中注意力。女性还能更快地通过一个人嗓音判断出这个人是否感到恼怒。如果要在电话会议中做决定，看不到别人的面部表情，这种信息会很有帮助。[20]

在这个研究领域中，最不可思议的发现可能是女性在“从眼神中读懂心灵测试”（Reading the Mind in the Eyes Test，简称眼神测试）中的表现。安妮塔·威廉姆斯·伍莉（Anita Williams Woolley）是美国卡内基梅隆大学的一名组织心理学家，她和同事让男性和女性在只能看到一个人的眉毛、眼睛和脸颊最上部的情况下，猜测这个人的情绪。[21]他们的眼神是担忧，还是恼怒？是诙谐，还是讽刺？这听起来很难办到，很少有人能给出完美的回答。但伍莉和她的同事在多次研究中发现，女性比男性表现得更好。[22]当然，人们很少根据这种孤立的信息来判断他人的情绪，因为在通常情况下，你在看到对方眼睛的同时，也能看到对方是愁眉苦脸，是眉开眼笑，还是在虚情假意地笑。

那么，女性具有看懂别人情绪的“天赋”吗？并没有。有证据表明，男性在这方面能做得和女性一样好，并且要获得这种能力，不需要参加专门的培训。期待和动力是这种能力的关键。研究人员发现，当男性认为这个研究测试的是他们的认知能力，而不是情绪敏感度时，他们在识别情绪方面表现得和身边的女性一样好。[23]因为如果测试和智力有关，他们就会全力以赴。然而，如果被告知测试的是同理心，女性会比男性得分高。同样地，当男大学生认为读懂他人情感的

能力会让他们有更多性爱机会时，他们识别情绪的准确性立马就提高了，不需要任何培训。[24]所以，只要有合适的刺激物，男性感知情绪的能力就会和女性不相上下，这说明动力明显是男性读懂他人情感的关键方面。[25]需要动力的并非只有男性。莎拉·霍奇斯（Sarah Hodges）、肖恩·洛伦特（Sean Laurent）和凯琳·路易斯（Karyn Louis）是美国俄勒冈大学的心理学家，他们认为，女性在同理心测试中表现出色的一个主要原因是，人们有这方面的期待。[26]让一位女性参加人际关怀测试，她觉得需要证明自己的敏感度，而男性却没有这种感觉。还有些研究人员认为，在这个过程中生理起到了重要作用，女性更擅长阅读社会信号，是因为她们体内催产素水平更高，睾丸素水平更低。[27]单单这个因素很可能无法解释这种性别差异，而期待、社会化和生理的互相作用或许可以。

权力是不是也发挥作用了呢？如果你几乎毫无权力，那么快速准确地读懂别人的情绪能帮你守住现在的工作。社会心理学家卡罗尔·塔夫里斯（Carol Tavris）写道："这不是一个**女性的**技能，这是一个**自我保护**技能。"[28]她指出莎拉·斯诺德格拉斯（Sara Snodgrass）所做的一项精彩研究，斯诺德格拉斯将哈佛大学的学生两两分组，让他们一起工作一个小时。[29]有时是两个女生一起工作，有时是两个男生或者男女搭档。斯诺德格拉斯会更换小组的领导：在一半时间内，男生被指派为组长；在另一半时间里，女生任组长。如果女性天生更敏感，那么我们会期待，不管女性的搭档是谁，扮演什么样的角色，她们都会在识别非言语信号方面表现得更加出色。但是事实并非如此。结果显示，组员更能读懂组长发出的信号。斯诺德格拉斯发现，当女生是组长，男生为组员时，男生在识别对方的情感和非言语信号方面比女组长好得多。这项研究表明，当女性处于领导地位时，男性能够很快学会如何看懂领导的不耐烦或者感兴趣。斯诺德格拉斯建议，不应该将直觉称作女性的直觉，而应该称其为下属的直觉。[30]

不论原因如何，女性倾向于拥有更高的人际敏感度，这意味着她们能为团体带来决策优势。研究员伍莉发现，女性比男性更擅长根据

少量面目表情洞察他人的情绪。她与麻省理工学院和美国联合学院的同事尝试了解促成团队高效的因素。我们大都以为，如果让能干的人一起工作，那就集合了一个能干的团队。但我们都看到过，一群精明能干的人也会做出不理智的决定。对我们中的很多人来说，团队合作可能徒然无功，我们情愿独自完成一项任务。伍莉和她的团队想知道预测团体智慧的因素，他们将之命名为一个团队的“C因素”。研究者聚集起一些互相不认识的人，将他们随机分成2～5人的团队，让他们解决一些复杂问题。对于有些任务，团队需要头脑风暴，展现出他们的创新能力。但与此同时，团队还面临复杂的选择：他们必须根据信息做出评估，决定如何分配资源，如何解决捉摸不定的道德难题。也就是说，团队必须全力应付那些和实际情形相同的抉择。

伍莉的发现产生了轰动效应，而且理应如此：一个团队的集体智慧不由该团队所有成员的平均智商值或最聪明成员的智商决定，其实决定团队智慧最重要的一个因素是它的社会敏感度。想出最佳方案的团队拥有能够读懂组员非言语信号的成员，换言之，这就意味着拥有更多女性成员的团队能做出更好的决定。一个团队的集体智慧与它的女性成员比例呈正相关。即使对于那些在线上工作、用网络聊天室进行沟通的团队，女性成员多的团队表现出了更高的集体智慧。为什么会这样？我们都知道通过邮件信息判断一个人的语气有多难，很多人都有自己发的短信或邮件被误读的经历，一句不经意的话被曲解成另一种意思。但女性似乎具备读懂语气的优势，即使没有肢体语言或面目表情，她们还是能从字里行间体会到。[31]

要让女性来提高一个团队的表现，当然，首先她们的声音需要被听到。现实中的许多团队都存在一个问题，那就是女性经常被边缘化，她们说的话、做的事不是被忽略不计，就是被猜测怀疑。在伍莉的研究实验中，成员们十分清楚自己以及各自的参与度。在一项实验中，每个人的脖子上都佩戴了一个小盒子，记录下发言的人和让别人发言的人的表现。[32]我并不是说，我们在每次会议开始时都会发录音器，但如果想弄明白一个人的同理心带来的好处，我们需要去倾听。

如果你正在寻找一个雇用更多女性的原因，那么你找到了一个。在做关键决策时，我们需要团队里有更多女性，不只是因为这样做公平。我们要提拔女性，让她们加入高层团队，也不只是因为我们“看重多样性”，因为有限额或者只有象征性的少数女性的公司机构看上去很不好。我们需要更多女性对团队做出有意义的贡献，因为这样的团队会发展得更好。这并不意味着，只有女性的团体比只有男性的团体更具智识优势，绝非如此。关键的一点是，当一个团队必须做出选择时，它需要能够察觉团队动向及决策因素的成员。

对于“女性的直觉”这种说法，目前人们在两方面混淆不清。一是社会敏感度，即感知他人，这是女性往往有卓越表现的方面。创伤外科医生阿曼达说，她鼓励实习医生在走进医院病房时，猜测病人的情况是有所好转，还是出现恶化，就是为了开发这种直觉判断力。另一方面是对自身深刻、无意识、难以解释的偏好的敏感度，也就是自我感知。主厨伊莎贝拉在谈及她决定是否换工作时，说到的就是这种本能或直觉。所以，我们探索了两种不同的直觉，在识别他人的状况时，女性的表现突出，而在识别什么对自身最好时，女性的表现并不突出。

花37美元买瓶葡萄酒太贵了吗?

接下来，本章将集中探讨关于直觉的一个更普遍的理解。无论是电视名人，还是投资者，人们都信奉这样一个理念：追随内心的指引。我们已经明白，与男性相比，女性同样擅长分析，同样注重数据，有时候还会更胜一筹。不过，不论男女，有人能直接跳过分析这一步吗？假设你对朋友同事怎么看待自己的选择毫不在乎，不需要靠煞费苦心的分析来佐证自己的决策过程，那么单凭直觉，你能做出合理的判断吗?

在听从当前的直觉反应时，人们往往会受偏见误导。切记，直觉无关自省，所以一种想法是如何产生的，我们并不知道。我们只察觉到自己突然间产生了一种偏好，或是被吸引，或是感到厌恶，至于这种瞬间产生的偏好的根源会让我们觉得骄傲，还是难为情，我们不得而知。问题的关键是，不准确、扭曲事实、充满偏见的直觉给人的感觉，跟准确合理的直觉没什么差别。自信心不是一个可靠的标准，你可能对带有偏见的错误判断和没有偏见的判断同样自信，甚至有可能更自信。

直觉反应会对我们造成多深的误导呢？我们来探讨一下锚定效应。关于锚定效应的好例子有很多，但我最喜欢的是丹·艾瑞利（Dan Ariely）的例子。

丹·艾瑞利是杜克大学的心理学教授。他所著的畅销书《怪诞行为学1：可预测的非理性》（*Predictably Irrational*）趣味盎然且富有洞见。在这本书中，艾瑞利介绍了他与麻省理工学院和卡内基梅隆大学的同事共同做的一项研究。这项研究要求学生写下他们社保号码的后两位数，然后写下他们愿意为不同物品出的最高价格，这些物品包括一瓶红酒、一个无线键盘、一盒比利时巧克力。竞价结束后，艾瑞利问他的学生，他们写下的社保号码是否对给出的价格有所影响。他们

回答，当然没有，并且这样想太不可思议了。然而，等艾瑞利回到办公室分析数据后，却发现了一个清晰的规律。社保号码末尾数字高的学生（80～99）出的价格要比社保号码末尾数字低的学生（0～19）高得多。例如，社保号末尾数字高的学生愿意为一瓶高档红酒付37.55美元，而社保号末尾数字低的只愿付11.73美元。最终，社保号末尾数字高的学生为每件物品所出的价格比社保号末尾数字低的学生高出2.16～3.46倍。社保号码产生了影响，仅仅因为人们在不久前看到过它们。虽然是随机的数字，却发挥了锚的作用，学生们不知不觉将这个首先出现的数值当作了参照。[33]

你可能会想：**这对那些学生来说太糟糕了，但我在买东西前从没想过社保号码**。那好，假设你在商场，走过一家百货商店时，被陈列的设计师款牛仔裤吸引。你没打算今天买牛仔裤，不过管它呢，你花了一分钟，找了一条尺寸适合自己的，然后你翻遍整条牛仔裤找标价牌。当看到这条裤子卖190美元时，你会想：**这么贵？不就是一条牛仔裤吗？**你赶紧放了回去。你认为这家店定价过高，不打算再看其他衣服，于是你径直走出了商场。然后，一个女人微笑地站在茶叶店前，递给你一杯样品茶。你尝了尝，很喜欢，询问价格。她说，两盎司只要16美元。你不禁感到欣喜，心想，**真划算**。

真的是这样吗？也许不是。但最初出现的数字190，成了你的最初参照点，也就是你的锚，相较之下，你会觉得第二次出现的数字就像是捡了一个便宜。这其实是偏见的作用。在清醒时，你会想我才不会将一条牛仔裤上的标价和一袋茶叶的标价相比较，可是在无意中，你一定会这么做。

有什么办法能够消除这种不自觉的锚定效应吗？有。试试女性很擅长的做法—多分析。具体而言，是要分析这个锚。据研究者称，策略之一是回想你所见的第一个数字，问问自己：**将第一次出现的数字置于现在这种情境，是否有不合适的地方？在做这个决定时，我应该想着第一次出现的那个数字吗？**这听起来可能有点不自然，所以应该

结合眼前的决定，把它变得更具体。处于上面的情境中时，你可以问问自己，花190美元买茶叶是不是太贵了？锚定效应很难避免—最初锚的作用很大，极难摆脱—但有意识地对它进行分析，会帮助你摆脱对它的强烈依赖。[34]

你无法记下自己看见的每一个数字，但当你进入一个新环境，特别是可能允许议价的情况时，请注意你遇到的第一个数字，不管它是什么样的。如果你要去汽车经销点买辆车，比如一辆大众甲壳虫汽车，那么在脑海中记下你见到的第一个标价。如果销售员领你在车场四处转，他很可能会先让你看最贵的汽车，一辆标价35000美元、内置导航系统的甲壳虫敞篷车。出于礼貌，你坐在驾驶座位上体验了一会儿，然后说太贵了。接着他会带你去看更便宜的车，以至于看到第三或第四辆，标价27000美元带天窗的掀背汽车时，你突然觉得好像还能接受，这个价位比35000美元的“锚”要低得多。虽然你的最高预算是24000美元，但现在你已经调整了预期。试驾那辆车时，你想：**你懂的，27000美元听起来很划算**。你已经让自己被一个并不相关的数字影响了。

为了分析你的锚，你要回想走进那家汽车经销店看见或听到的第一个数字，然后问自己：我会为这辆车付35000美元吗？这个数字与现在的情形相关吗？恰恰是这个数字牵扯着你的本能感受，让27000美元变得如此有吸引力，因此要质疑这个数字。35000美元对这辆27000美元的车来说太贵了，你很可能会找到很多原因，比如，没有真皮座椅，没有后视摄像头，也没有触屏导航系统。花些时间想清楚这辆车与35000美元的车有多大差距，你就会明白自己不该被这个数字影响。这能帮你回忆起自己最初24000美元的预算，于是你会意识到，就算是27000美元也太贵了。虽然留意最初的数字能帮助你忽视它，似乎是违背了直觉，但你能确保自己有意识地分析最先出现的价格。如果你不分析自己的锚，它会像隐形的驾驶员一样，操控着你的思维。

你可能会想到，女性是不是特别容易受锚定效应影响？并非如此，每个人都会受它影响，男女都一样。但如果你有意识地去质疑自己的直觉判断，你犯这些错误的可能性就会更低。

何时能相信我的专业直觉?

你可能会在买车或在商场浏览商品时受到误导，但你坚持认为，工作是另一回事。在职业生涯中，有些决策你会经常碰到，什么时候你可以听从脑中浮现的第一个想法，什么时候你需要坚持分析不同的选择？在一种情况下，你可以信赖自己的快速直觉判断，那就是当你是一位专家，处于一种被称作"友好的"（kind）环境中，具备渊博的相关专业技能时。

这里的"友好"不是如外婆的厨房那般温暖，能给你莫大的支持，而是一个专业术语。罗宾·霍加斯（Robin Hogarth）是一名经济学家，他曾经在芝加哥大学工作，现在就职于西班牙巴塞罗那的庞培法布拉大学。他认为学习环境存在优劣之分。[35]在友好的学习环境中，个人的预测和决定能得到"清晰、迅速且不被预测行为所影响"的反馈。[36]对于这种学习环境，丹·希斯（Dan Heath）和奇普·希斯（Chip Heath）兄弟举出了一个绝佳的例子：天气预报。你预测某天下午的天气，然后能迅速得到清晰的反馈（下雨或是不下雨），这就意味着你能学会把握规律。你能了解到哪些线索是精确的，哪些有偏差。最后，你得到的反馈不会出现偏差，因为你无法根据自己的预测而改变天气。

阿曼达也在试图为重症监护病房的实习医生创造一个友好的学习环境。她要求医生们在看患者之前，猜测病人的病情是好转还是恶化，以此确保他们的预测得到迅速清晰的反馈。

而在恶劣的学习环境中，对预测及决策的反馈迟缓且不明晰，或者会因预测而发生变化。教学属于恶劣的学习环境，主要体现在三个方面：首先，反馈迟缓。你给学生上课，以为他们都懂了（班上的五个孩子也说自己懂了），但在看到他们交上来的作业前，你无法预知是不是所有学生都懂了。[37]其次，反馈不够清晰。学生考试表现糟糕，你不知道是因为你在课堂上没讲明白，还是因为他们没有认真做

作业。最后，如果你觉得本届学生比上一届更有潜力，你可能会花更多工夫去让他们反馈意见，回答他们的问题，以避免出现偏差。

詹姆斯·尚托（James Shanteau）是堪萨斯州立大学的一位心理学教授。通过细致观察不同职业的特征，他发现某些职业拥有友好的学习环境，比如，会计师、航天员、数学家、保险分析员、试飞员、照片判读师，以及家畜品质鉴定师（没错，就是家畜品质鉴定师）。有些职业拥有恶劣的学习环境，比如院校招生人员、法院法官、股票经纪人、临床心理师、精神病医生，以及人事选拔人员（招聘经理）。[38]尚托还划分出了第三类职业，这类职业有些工作任务是在友好的学习环境中完成，有些则在恶劣的环境中完成。对于某些疾病的诊断和治疗，经验丰富的护士和医生很可能拥有高效的反馈，但他们不时也会遇到从未见过的症状，或者当他们去检查一位患者时，其症状看似熟悉，却发现是其他毛病，导致错误诊断和错误治疗。在这两种情况下，他们的医学直觉都可能将他们引向歧路。[39]

显然，这里罗列的职业并不详尽，但你能从中感知哪些是具备恶劣学习环境的职业。想想你最近在工作中所做的重要决定，你是什么时候得到反馈，知道自己的决定是否正确的？这是一般情况下所需要消耗的时间吗？这也许会帮助你判定自己所处的环境是否能够让你形成可靠且有效的直觉。

这并不简单。我们可能会欺骗自己，认为自己的专业技能足够让自己相信本能反应。如果你已经做了十年的经理，一位资历较浅的同事提出了一个新的办公室布置方案，你可能会立即产生强烈的疑虑。**不，那样行不通。**之前有人试过吗？事实上没有。这是你的本能反应吗？在最初的疑虑之后，你迅速想出了两三个可信的理由，证明那位同事的想法是有问题的。但是这些可能并不是你做出如此反应的真实原因。你强烈的否定态度可能源于潜意识的一种偏见，也可能源于对变化的普遍抗拒，也可能是出于不耐烦，因为你太忙了，没有时间思考有没有更好的地方可以放置饮水机。

也许判定自己能否信赖专业直觉的最佳方案就是反馈测试。坦诚地回答这个问题：**以往就这类决定，我是不是经常得到迅速反馈？**如果你的答案是，**这类决定我做得不够多，**所以还没收到过反馈，那么你便知道自己的直觉不可信赖。

你可能在想，迅速反馈并不重要。只要你在某一刻得到反馈，知道自己的决定是否准确，然后你就能改善自己的直觉。与此同时，你会不断训练你的技能，使其变得更出色，并且训练自己的直觉。但你这是在自欺欺人，迅速反馈仍旧至关重要。如果你无法得到迅速反馈，那么评断过去的决定就会像看不到靶子却想学会射箭一样。我知道这听起来不可思议，但你还是想象一下自己是一名弓箭手，在一片漆黑中开心地射击，即使你无法看见箭射在了哪里，但仍能不断练习，提高自己的射击技能。你可以加快拉弦的速度，可以加强耐力，避免手腕酸痛，并且毋庸置疑，你也想知道该怎样放置手臂，才不会让箭上的羽毛擦到皮肤。你的身体会学到很多，有朝一日你可以自动地、无意识地运用这些知识。可是，你能成为一个好的弓箭手吗？不能。如果你看不见靶子，不能迅速得知箭头离靶心有多远，不知道你做的调整是否在让箭头掉落的位置离靶心越来越近，那么就无法更加准确地射击。你不辞辛苦地练习了1000次，但如果你是在一个月之后才看到箭落下的位置，那么你的射击水平可能会变得更差。

直觉亦是如此。你可能通过大量训练，让自己在做快速判断时更高效、更轻松，同时也会因为熟悉而对这些判断更加自信，但这并不等同于你做出了更好的判断。这样，直觉判断是不会有所改善的，除非你在做出决定后，能迅速知道引导自己做出反应的线索是否击中了目标。

帮我找到五条数据

加里·克莱恩（Gary Klein）是最著名的直觉拥护者之一。他写了超过六本赞美直觉的书，说明如何运用直觉做出更好的决策。令人惊讶的是，尽管如此，当商业刊物《麦肯锡季报》（*McKinsey Quarterly*）问到“管理人员何时能相信他们的直觉”时，克莱恩回答，“你无论何时都不该相信自己的直觉”。这是不是意味着，我们应该完全忽略自己的感受和最初印象？并不是。他接着解释道：“你应该把直觉感受当作一个重要的信息点，可是之后你必须有意识地、审慎地进行评估，看它在此情此境中是否合理。”[40]也就是说，对最初产生的直觉，你需要紧接着进行仔细分析和思考，就像伊莎贝拉在考虑要不要去蓝带工作时所做的那样。

所以，如果你产生了一种直觉，并以此开始了你的决策过程，一定要再往前走一步，要做到深思熟虑。深思熟虑意味着你可以在分析可选项时有意识地形成步骤，并且可以将这些步骤解释给别人听。如果你觉得自己好像只有一个选择，那么仔细考虑全局，直到再想出至少一个可选项。同时，你也可以搜索并获取更多信息，从不同的角度看待这个决定。

艾米丽在一家快速发展中的科技公司担任销售副总经理，她有一套测试直觉的办法。“我此刻产生了一种预感，公司的某一项业务需要得到更多关注，我们的销售团队也能在那方面取得更好的成绩。”她紧接着说，“在领导团队会议时，我将会告诉他们，‘这是我的预感。现在我们去确认这个预感是否正确。’”艾米丽不想让她的领导者团队就这个预感进行辩论，或是让他们在白板上列出可选项，又或是开全体大会一起想可能会出现的困难。她想要的是数据。她告诉团队成员：“在接下来的一周，我需要你们去调查分析五个方面的问题。我对自己的推断很有信心，但我们需要找到事实依据。”虽然在出席会议的

人中，有几个认为她确实发现了什么，还有几个认为她的想法不过尔尔，她表现得太夸张了，但所有人都认为他们需要数据。

这个团队会不会只收集能够证实会议室中最有权力的那个人想听的内容的那些数据？艾米丽意识到了这种可能性，数据经常被用来佐证以及编造人们想听的故事，但她使用了两个策略来防止出现类似情况。首先，想出问题的是这个团队，而不是艾米丽。“我们一致赞同不管是要证实还是否定这个预感，我们都需要找出并回答五个问题。”请注意，她没有要求团队预测未来，她问的是：“什么样的证据会让我们相信任何一种立场？”其次，这个团队从问题入手，而非数据，因为如果从孤立的数据入手，你几乎能解释一切。让我们举一个其他行业的例子，看看从单一数据点中谋利是多么容易。假设你看到美国人平均每年在冰激凌上花费54亿美元。[41]你一直想开家属于自己的店，冰激凌是你的最爱，而你做的咸味焦糖卷十分美味。刹那间，一切看上去都合情合理，因为你看到的那条信息正好与你的爱好吻合。于是你就想，**如果我买一辆冰激凌车，我能边付账单，边做自己热爱的工作**。然而，差不多任何事都能和一条信息完全契合。如果你先从问题开始，这些问题至少形成两条信息，你可以将它们放在一起进行比较。这样的问题可以是“冰激凌销量最高的城市有什么共同之处？”“在那54亿美元中，冰激凌车销售的比例占了多少，店铺销售的比例又是多少？”“多数美食车车主头两年一周要工作多长时间？”这时你不是在证实，而是在分析。

艾米丽的方法有用吗？她的科技公司的销售额在三年中至少提升了70%。销售增长超过30%就会被称作“成长狂飙期”。艾米丽紧接着澄清，“帮我找五条数据”这一方法并不是公司获得令人羡慕的成功的唯一原因，杰出的科学家、充满激情的销售队伍、富有创新力的团队，当然还有与时俱进的产品，都是重要的因素。但她的理念确保她的同事不会仅因她的第六感，一时冲动而去推进一种想法。直觉是他们决策中的一部分，但并不是决策过程的起点和终点。

另外，即使清楚现在应该开始好好分析了，但也并不意味着能轻而易举地做到，因为有时直觉会很强烈，难以忽视。幸好研究者发现了一些巧妙的方法，能让我们从直觉模式切换到分析模式。如果你感到心血来潮，那就需要慢下来，仔细分析你的不同选项，同时皱起眉头30秒。这种做法简单奇特，但有用。皱眉能将你置于一种批判性的情绪中，这样你就能更有意识地去思考问题，更可能去拆解分析决策的细节，包括你自己的决定。[42]忧愁的情绪也会让人们切换到偏向分析性的模式，回想悲伤的记忆能让你与最初强烈的偏好拉开一定距离。[43]

但你也不必破坏自己的心情。有些人觉得只需要对自己说，**仔细思考，斟酌每个理由，**他们就会变得更加偏向于分析。如果你想让团队成员在做提案时不要跟着直觉走，那么你试着这样告诉他们："我需要你们对自己做的任何决定都充满信心。"尽力做出最好的决定所造成的压力能让人们更深入地思考研究，然而，某些压力会产生相反的效果。给一个团队很少时间或者告诉他们"你们要尽快给我一个决定"，都会让人更容易转而依靠直觉。而这样说效果会更好："不用着急。如果今天能给我决定，很好，但比起迅速的决定，我更愿意你们给我一个好决定。"或者也可以这样说："我没有催你们的意思，我想在决定之前，让大家花上40分钟好好讨论一下我们的选择。"

写给任何一个认为自己追随内心的人

如果你倾向于认为女性的直觉比男性强，女性可以通过听从内心或直觉做出明智的决定，那你可能不赞成“女性并非更富有直觉”这一观点。然而，近来有研究表明，你如何看待自己决策方式会直接影响你的判断质量。[44]北达科他州立大学的两位心理学家亚当·费特曼（Adam Fetterman）和迈克尔·罗宾逊（Michael Robinson）进行了一系列研究，对声称自己服从于大脑的人所做的决定和声称自己听从内心的人所做的决定进行了比较。研究结果很明晰，思考者更具优势。认为自己通过思考（而不是听从内心）做出决定的大学生对眼前的问题想得更加深刻，在面临道德困境时，他们所做的决定能使更多人受益，其课程总体得分也更高。

分数问题可能会引起大家的警觉，认为两者存在因果关系，也许分数在思考或者直觉发挥作用之前就已经影响了人的想法。也许课程成绩好的学生一开始就认为自己属于勤奋型，真正懂得如何使用大脑，而学习成绩没那么好的学生则安慰自己：**好吧，我的天赋在其他方面**。

也很可能是成绩造成了人们对自身优势的看法。但是研究表明，也可以轻易地将这种暗示运用于决策，当他们这样做时，他们会以不同的方式解决问题。在研究过程中，费特曼和罗宾逊让一半的人在回答问题的同时将食指放在太阳穴上，指着大脑。当这样做时，男性和女性给出的答案都更具分析性，不是那么情绪化。指着太阳穴可能听起来有些做作，但做起来并不十分古怪。当某个人坐在书桌旁认真思考一个问题时，他很有可能会揉自己的前额，或者用双手托着下巴。然而，当受试者按照指令将食指放在胸部时，面临道德困境的男性和女性，都变得更加感性，没那么理智。一个小小的手势改变竟能造成思维策略产生如此大的变化，实在是有趣。

这只是一组研究，有些研究者不赞同其背后的大前提，即思维会受身体影响。[45]然而，这类研究领域的最大发现，可能不是用手指很重要，而是你可以在不同的决策风格间灵活地转变。即使你一直秉承着“追随内心”这四字箴言，但在下次面临艰难抉择时，你还是可以试着说，“我也知道怎么思考”，看看能想起什么新的解决方案。

可是，直觉才能反映真实的自我

也许你仍然不信，在思考真实性的问题。有些女性和男性认为，如果他们听从自己的直觉，所做的决定更真实，更能反映他们真实的自我。正如我的一位朋友所说的那样，“我脑中全是别人告诉我该怎么做。而我的直觉，才能反映真实的自我”。

我当然能理解她这句话的意思。当你坐下来分析自己的选项时，他人的偏好可能会让你自己的意向变得模糊。如果你在纠结是回学校继续学业，还是开始新的事业，你可能会想自己现在的老板会如何反应，你的伴侣会怎么看待你的收入下降，你母亲对你现在的工作感到十分骄傲，放弃会不会让她觉得失望。你会考虑这个改变对周围依赖你的人所造成的影响，不论是家里的孩子，还是你的工作团队，或者两者兼有。这些利益冲突让你很难分辨出对你而言真正重要的是什么。你可以一页页地记录下来，但仍然看不清楚什么才是最重要的。直到你发现自己渴望能有一种难以解释的强烈直觉，于是开始相信任何直觉感受都是从这团乱麻中闪耀而出的“真实自我”。

如果你担心脑中都是别人想要的东西，如果你被听从直觉这个办法所吸引的原因是，直觉能帮助你把自己的根本需要与其他人的需要分离开来，那么你可以试试另一种办法，我们将其称为“回望”。这种方法所依据的策略，我们将会在“冒险”一章中做详细了解。[46]首先，想象从你做决定到现在已经有一年了，然后补充这个句式：“回头看，我庆幸自己……”或者“回头看，我这一年做的最重要的决定之一是……”这些回望让你认识到什么是最重要的，什么是你目前的头等大事。还有一种我和我的丈夫都在使用的回望方式我也很喜欢—“如果我今年没有——的话，我真的会觉得遗憾”。2013年的一个晚上，我和丈夫使用了这个句式。我说：“如果我今年没有去巴黎的话，我会觉得遗憾。”他用胳膊搂住我，说：“巴黎除了你和我，还有什么？”我们真的去了，后来我遇到了伊莎贝拉，开始了整个故事。

为什么想象现在是一年之后，你回过头去看，会有所帮助？我们会在讨论冒险时解答这个问题，与此同时，请思考这个问题：反思过去和预测未来，哪个更简单？

那么，回望和罗列利弊有什么区别呢？回望具有追溯的性质，但有一点容易被忽视。决策者时常会想出一系列利弊来帮助他们做决定，他们会填满一张张纸，希望想出每一条利弊，认为这样就会离清晰明了更近一步。但想出更多利弊并非更有效。正如奇普·希思和丹·希思在他们趣味盎然的《决断力》（*Decisive*）一书中所指出的，罗列利弊经常会“扬起大量尘埃，以致我们难以看清前路”。[47]

典型工作面试中存在的问题

直觉对职业生活中的一个方面影响深远，那就是雇用决策。在某些时候，你很可能要雇用他人，可能是你家房子的承建商，也可能是你办公室的员工。试想，你需要雇一名新的行政助理，你的资金充足，而且已经预留出时间来面试应聘者，你和最优秀的四名应聘者安排了会面。这个时候人们最常犯的错误是什么？

那就是只和他们坐下来交谈。潜在雇主经常这么干，认为通过让这些应聘者谈论自己及其相关的经历，就能了解他们。这种开放型的面试是雇用过程中最常见的一个步骤，但也是最糟糕的一个步骤，[48]甚至一项基于网络的简单智力测试都比这种典型的面试更能准确地预测工作表现。[49]问题不在于潜在雇主不擅长看人，而是他们所看的方面很可能无法很好地预测工作表现。我们大都只需半个小时就会对一名求职者产生强烈的感觉，开始想，**她让我想起20年前的自己！或者，她还可以，只不过我看不出她身上有什么特别之处**。这是人事经理喜欢开放式面试的原因之一，他们认为，或者可能只是希望，如果他们和应聘者谈一会儿，让他们描述之前的工作和之后5年的职业规划，他们会看出一些让真正有潜力的人脱颖而出或让一个人暴露出问题的重要素质。[50]这种第一印象，那些骤然而生的喜欢和厌恶之情，可能会帮助你决定晚宴上要不要在某个人旁边坐两个小时，但用来衡量他是否具备管理一个团队或在预算内将项目做完的能力，是行不通的。

有些人可能会认为，咖啡馆里的非正式面试不是评估应聘者的最好办法，但也没有什么坏处。令人吃惊的是，这样做有坏处。研究者发现，一旦面试官对一个应聘者形成一种印象，就算过于武断，通常也无法摆脱。如果应聘者问卡布奇诺能否用大麻籽牛奶制作，或者中途去接了通电话，面试官就可能会感到有什么不太对。他说不清楚到底是什么不对，却对那个不相干的细节格外重视，反倒忽略了真正重

要的信息，比如应聘者以往优秀的工作业绩。或者他也有可能录用了魅力风趣、处事圆滑，却无法胜任这份工作的应聘者。一个小时的面试很快过去了，经理觉得这个职位所列的关键资格并没有那么关键。心理学家将其称作“稀释效应”（dilution effect），即无关紧要的发现稀释了真正重要的东西，在工作面试中这种效应屡见不鲜。你因为一个人在面试中看起来自信满满、阅历丰富而雇用他，但在六个月后，却因为他频频要求请假去旅游而深受困扰。

你可能会想：**等我有了更多经验，我就会知道在谈话中要关注什么，就可以相信自己的直觉**。然而，研究显示，就算是专攻面试、整天都在为不同岗位挑选应聘者的人，也无法通过一场面试很好地预测一个人将来的表现。[51]我们很容易受到个人好恶影响，不管你怎么努力，这些情绪都很难被忽略。我们之前说过，只有当反馈迅速清晰时，才可以训练直觉。“迅速”是指几分钟后，或者至少是当天。雇员开始工作的第一天，通常与面试相隔数周，而且不论是谁，都不会有大的成就。对于复杂的工作，要过一个月或者更久，你才能评价一个新职员的表现，那个时候，你的直觉感受早已淡化了。你无法控制自己的最初印象在那段时间的变化。幸运的是，你仍可以训练自己意识层面上的反应。你可以审视面试中提过的问题，看哪些太过模糊，而且可以决定你要电话联系至少三个证明人。你可以提升自己思考的方式，但是，鉴于过大的时间差，你无法提升你潜意识的本能反应。

如果随意的工作面试困难重重，有什么替代办法吗？最好的一种策略是，让求职者完成一项典型的工作任务，这样求职者就有机会模拟将要从事的工作类型。如果你要雇人做咨询，给他一个遇到问题的客户，安静地坐在一边，听他们沟通。如果你要雇人设计网站，给每一位求职者一台安装好所需软件的电脑，给他们一个小时，让其独自待在一间屋子里做这项工作。显然，求职者没办法完成整个可以投入使用的网站，但这种做法让你有机会将他们处理任务的方式进行对比。

我不止一次使用过这个方法，最近的一次是招聘一名助理研究员，帮助我完成这本书。有三个人参加应聘，她们都还在读大学，有很不错的简历，都看起来很有潜力。我和每位面试者单独会面一小时，告诉她们没有一般常见的面试，我要让她们完成一项典型的研究任务。我给她们的研究项目是那种入职后每天都会做的事情：我让她们去找一个女性做某一决策的事例，可以是美国高管、德国政客、巴西运动员，只要她们感兴趣，任何人都可以。

我让她们最多花七个小时做这个项目，包括总结和反思。我提前告诉她们，所选的研究项目很难，所以有可能她们在规定时间内得不到任何发现，这没关系。我告诉她们五小时后停止搜索，开始记录她们的思路和寻找过程，以及使用全部资料的来源。然后，我们用剩下的大部分时间一起讨论分给她们的研究项目。她们会得到一定数量的酬劳，在十天后将报告通过电子邮件发给我，而且我告诉她们，如果有任何疑问，可以与我联系。

我没有收到任何问题。十天后，我收到了三封电子邮件。首位参加面试的人向我道歉，说她要放弃这个职位的申请，她找了四个小时，一无所获，意识到这份工作可能不适合她。第二位面试者找到了一个例子，虽然有趣，但不足以阐释我们讨论过的概念，她在邮件中没有提到这一点。第三位面试者也没有收获，但她对考虑过的各种资料来源做出了长达三页的细致分析，说明了寻找的范围，解释为什么她找到的例子都不太合适。

基于这些结果，你会雇用哪位？我选择了第三位面试者。她虽然没有找到例证，却思路敏捷，清晰地记下了方方面面，她的一些思考角度是我从未想到过的。而且，她明确地遵从了我给出的指示。可是，发人深省的是，如果我是在一小时的面谈后立即做出决定，我可能会将工作机会给第一位面试者，即那位退出的女性。基于我们共处的时间，我对她的感觉最好。当然，我可能会有意地为这个决定辩解，我也许会指出，她提出的问题最富有洞见。但这是我被她吸引的

真正原因吗？我能想象到十几个可能会引起这种反应的事物。也许她让我想起了以前的一个优秀学生或者某个早已被遗忘的为我看过孩子的人；也许是她第一次就叫对了我的名字；也许是她那天的服饰打动了我。谁说得清楚呢？因为研究质量而被我录用的第三位面试者，在面试中表现得很和气，面带微笑，频频点头，不过她没有向我提出任何疑问，也几乎不说话。初次会面后，我对她的直觉反应是：**不错，但可能太害羞了**。我不太确定自己是因为什么而做此反应，但我不会单单因为这次谈话就决定录用她。可是，在模拟研究过程中，她的工作报告最出色，毕竟我是为了研究才雇她。

我雇的人能够胜任这份工作吗？我对这位名叫妮基的女孩非常满意。她不仅敏捷可靠，而且在帮我找素材时极富巧思。头两次会面时，她话不多，但渐渐地没有那么拘谨了，到第三个月，她差不多主导了我们的会面。面对她的机敏观察和深刻提问，我经常不知该作何解答。要不是她的工作报告，我很可能会忽略她的求职实力。

首位参加面试的人也能胜任吗？也许能，不过她觉得她不适合做这种研究，而这正是我需要她完成的任务。也许她在发现这项任务有多难，不断碰壁时，感到灰心丧气。她是尖子生，许多成绩优异的学生不习惯失败。提前认识到这份工作不适合她，对我们双方都好。

有时候，你也许没办法进行模拟测试。如果你受到限制，只能进行传统面试，那就问那种能得到客观信息的问题，比如，“在过去的五年里，你有几个行政助理（或老板）？”“你去年做过几个项目？”不要问主观性、容易有偏差的问题，比如，“你最大的优势和最大的弱点分别是什么？”[52]如果你了解到面前的潜在雇员在这几年内有五个老板，你要再问些问题，搞清楚这个人是碰巧在人员调动频繁的地方工作，还是她不善与权威人物打交道，或者是什么其他的各种各样的问题。如果你所雇之人要提交项目申请书，你需要知道他的专业技能是不是还停留在传真机时代，他是否有能力传授你一些知识。

要做出绝佳的决定，我们需要摒弃关于女性直觉的一种看法，去接受另一种。女性只要审视内心，就会知道该怎么做，正确决定已然形成，就在那里等着，这种看法没什么用处。女性也许以为自己抓住了最重要的东西，但可能仅仅是偏见在发挥作用。如若舍弃这种想法，最终她们所做的决定会符合自己的价值观。女性经常比她们愿意承认的还要倾向于分析，一旦真的承认这一点，就能让她们脱离限制，让自己的决策过程变得更加合理缜密。

那么，该如何看待女性通常更能体察周边人的心意呢？我们能够而且应该欣然接受这种关于女性直觉的观点。和情景喜剧中呈现的有所不同，女性并不会读心术。然而，女性确实更擅长捕捉周围人们的细小情绪，在她们发挥自己的社交敏锐度时，整个团队的智慧和判断力会随之提升。

小结：

要记住

1.女性的直觉被视作女性强大而独特的决策方式。

2.科学家发现，男性和女性的专业直觉都具有敏锐而全面的特点，且都源于无意识。若要使这种直觉有所用处，需要大量能产生清晰反馈的训练。

-例子：医生在看患者的记录前，快速判断其病情是好转还是恶化。

3.很多人认为自己的直觉很准，但事实是，他们的猜测经常无法得到迅速或清晰的反馈，因此他们的直觉也许并不像他们所相信的那样精准。

4.如果女性不比男性更加依赖经过深思熟虑的、有意识的分析，那么，至少也和他们一样。

5.相较于男性，女性通过后天努力，能够更加准确地通过别人的面部表情和肢体语言识别情感。

-女性会更加关注团队成员反应的差别，所以增加一个团队中女性成员的人数并听取她们的意见，能够提升该团队的集体智慧。

-这不能算是女性的直觉，应该称其为下属的直觉。

要去做

1.在你决定要为某个东西花多少钱时，请留意锚定效应。

-例子：艾瑞利的学生们对几瓶红酒的竞价。

2.以你的直觉为起点，然后搜寻数据。

3.当你面临艰难决策时，记住自己是在运用大脑思考，因为相较于告诉自己追随内心或跟着直觉走，这种想法能让你的思维更加清晰。

4.当你不想受其他人影响，想厘清自己的情绪时，试一试回头看。

5.招聘时，不要通过典型的随意性的工作面试来了解应聘者。

-这会导致你听从自己潜意识中的好恶，因而并不可靠。

-让应聘者做实际工作中会做的工作任务，根据他们的表现决定雇用哪一个。

第二章

Chapter Two

决策力困境

我在戴安娜的办公室刚一坐下，她就拿起遥控器，将原本低声的电视调为静音。她解释道：“我一整天都会看新闻，以防错过重大消息。”戴安娜不是报社记者，也不是CNN的新闻主播，而是一名警察局长。

我们中的大多数人无法做到在说了“我整天看新闻”后，还能维护自己在办公室的威信，但没人会说戴安娜是在偷懒。她指挥的警察队伍由500多名全职警员构成，在美国只有89个警察局能达到这样的规模。她需要了解地方和国家动态，只有这样，她做出的决策才能既精准合理，又与情境相符。[1]

《法律与秩序》（*Law and Order*）和《犯罪现场调查》（*CSI*）这类电视剧可能会让我们觉得，在执法界女性很常见。当然，这一领域的男性要比女性多，可是在这些电视节目中，每看到两三位男性，就至少会见到一位女性，甚至是在《雷诺911》（*Reno* 911!）这类伪纪录片喜剧中，你所见到的无厘头男性警察和女性警察几乎各占一半。然而，在现实生活中，女警员很稀少。在美国，15%的警员是女性，也就是说，每有1位女性警员，就有差不多8位男性警员。[2]这意味着，如果你是个女警员，很可能在你大部分的职业生涯中，你的搭档都是男性。所以，忘掉《警花拍档》（*Cagney and Lacey*）吧。一项2013年的研究调查了美国1550个警察局，发现在超过150个警局中，一位女性警员也没有。[3]

但我去那儿，不是为了询问戴安娜对警探电视剧或执法部门性别人数差距的看法，而是要去和她讨论男性警员和女性警员在执行任务时分别如何做决策。一开始，戴安娜坚称没有区别。她解释道："我们所有警员都接受同样的训练，这跟你是男是女没有关系，我们接受的训练要求我们做出相同的反应。"

所有警员都接受同样的精心策划的训练程序，对此我深信不疑，但我还是好奇，这些程序在现场是如何被运用的。在某些状况下，警员必定要发挥自己的判断力，做出决定。当面临一种以上处理某一情形的可行方案时，会出现男性倾向于其中一种，而女性倾向于另一种的情况吗？戴安娜仔细思考了这个问题，最终回答道："每个警员都不一样，就像每个人都不同。不过，如果你在这一行做得够久，就会发现一些规律。比如说，有两个人正在发生争执，互相叫嚷，威胁要动武，这时许多男性警员会选择直接介入，奋力控制局势。他们的决策倾向于行动，可能会说：'怎么了？'"她用这种极富权威的语气回答这个问题，把我吓了一跳。

戴安娜说，女性警员也会问同样的问题，不过她们通常以一种更富同情心的语气询问，这种方式会引发对话。"一位女警官进门后，可能会说：'你好。你知道发生了什么吗？怎么了？'"这时戴安娜像是在与一位旁观者或者某个被冤枉的人对话，"女警员会一直分析形势。她们会想：**在这个房间里谁的身体最强壮？如果形势需要，我能制伏他吗？还有最重要的是，我怎么才能化解这种局势。**"

她接着说："不过这个办法并非总行得通，这要看和她搭档的是哪位男警员。如果她的搭档不了解她，他可能会觉得她在拖延时间，不像是在解决问题，好像过于优柔寡断。"有人可能会误解这种慎重的方式，因为激烈的情境似乎需要以同样激烈的方式回应。她的搭档可能会想：**现在可不是该和蔼可亲的时候**。

我开始研究决策力，研究人们是否认为某种性别在做重要决策时会稍稍拖延，但每当我和女性谈起做出果敢坚定的决定时，另外一个

话题就会浮出水面，那就是照顾其他人。我以为自己在问一个简单的问题："从你的经验来看，是不是一种性别的人比另一种更加果断？"但是没有一个人，包括戴安娜，能给我一个简单直接的回答。我一谈到决策力的话题，关于包容和同情的故事就随之而来。

本章依然会提出某种性别是否更具决策力这一问题。是不是像许多人所认为的那样，男性在做决定时更加果断，内心的挣扎会更少？但我们还会看一看女性在决断力和责任心之间所面临的复杂而激烈的挣扎。被视作两种素质兼具，实属不易，那么当女性选择包容而非坚决时，她们要付出怎样的代价？

我们还会探讨一个贯穿本书的重要问题：当周围的同事表示（也许是以一种极其委婉的方式），女性在决策方面不如男性时，她们会如何反应？在一种情境中，当女性收到强烈的信号，采取某一种决策过程，而卓越的领导人却采取了另一种时，又会如何？类似情境会改变女性的决策方式吗？女性怎样才能既保持机智，又破除成见？

你听到“特权”一词的唯一情况

你大概听说过，**改变心意是女性的特权**。这种说法看起来没什么坏处，就是有些过时，像是从我祖父口中说出的话，经常被当作玩笑话。我在一家杂货店的收银处听一位店员说过这句话，当时排在我前面的那个人决定不要第三瓶意大利面酱。我听过女性在开会时用开玩笑的语气说出这句话，那时她们想收回自己之前的糟糕提议。无论你相信与否，我曾听一位父亲边摇头边说出这句话，在他最多只有三岁的女儿丢下一个玩具娃娃，捡起另一个的时候。

“女性的特权”确实是个老说法，如果知道它的来源，多数女性在使用时可能会有所迟疑。它并非指女性享有的权力或特殊待遇，相反，它表明女性曾经在一个具体情境中的无力。在19世纪的英国，如果一位男性向一位女性求婚，然后改变了主意，女方可以控告他违背婚约，因为订婚被看作是有法律约束力的契约。[4]他求婚了，她就是他的人。19世纪的社会将婚前被抛弃的女性视作已损商品。（按照历史学家们的说法，如果在离婚期很近时毁约，那个时代的男性可能会想，女方已和她的未婚夫发生过关系，失去了处子之身。而且，她有什么问题吗？不然他怎么会这样离开她？）这些被悔婚的女性通常很难再找到对象。鉴于此，法律允许女性起诉男性破坏婚约，作为一种补偿女性名誉受损、婚途受阻的方式。在19世纪50年代，悔婚的男性要赔偿女方大约390英镑（这笔数额差不多相当于2014年的53万英镑或83.9万美元）。[5]也就是说，如果男方改变了主意，他可能会被迫进行金钱赔偿。相较之下，女性可以改变主意，违背婚约，却不会被拉上法庭。“改变心意是女性的特权”正源于此，女性可以终止婚约，不用承担法律责任和经济损失，而男性却不可以。而且，在类似案件中，法院的判决一般会对女性有利。为什么会这样？男性掌握所有的权力，不会因为取消婚约而蒙受大的损失。如果是女方取消婚约，男方要找老婆并不难，而对于这位女性，就算她是主动取消婚约的一方，

她也会遭到社会的唾弃（别忘了，她是否保有童贞已成问题）。这就是那时女性所谓的优待或特权：她能从糟糕的婚约中脱身，但这样做她会名誉扫地，婚途黯淡。如果取消婚约的是男方，他可以支付一大笔赔偿金，然后继续如意地生活。

如今，在碰到权势女性因为事情有了新的发展而转变自己的看法时，记者和专家们会继续捞出“女性的特权”这个词。在芭芭拉·布什（Babara Bush）说她会支持儿子杰布·布什（Jeb Bush）竞选美国总统时，相当于收回了两年前发表的言论，那时她表示不愿白宫再多一个姓布什的总统。[6]克里斯·马修斯（Chris Mathews） 在微软全国广播公司（MSNBC）的节目上批评希拉里·克林顿（Hillary Clinton），因为她不肯承认自己因为在做参议员时投票支持伊拉克战争而感到后悔。[7]对于这两个事件的当事人，记者都摇动手指，不甚赞同，然后却评论说这是“女性的特权”，仿佛这些女性反映了天下所有女性的古怪天性。当巴拉克·奥巴马（Barack Obama）、戴维·卡梅伦（David Cameron）、方济各教皇（Pope Francis）这样位高权重的男性改变主意时，却不会殃及广大男性。记者们可能会指责这些女性虚伪善变，但这种批判很少会触及任何带有Y染色体的人。男性比女性更果断，这种看法可能已经过时了，但绝非过去式，它在当今社会依然有相当的影响力。2015年的一项调查给接受调查的美国人一个关于积极个性的列表，让他们逐一说明，每种个性在他们看来是更符合男性还是更符合女性。[8]受调查者认为，女性一般富有同情心，做事有条理，而男性被认为富有决断力。另一项调查发现，“果断”被人们认为是典型的美国男性一般具备的10种特征之一，但这些人并不认为典型的美国女性具备这个的特征。他们觉得，**热情**、**善良**、**友好**、**耐心**用来描述女性都很合适，而**果断**是43种个性特征中几乎最不符合女性的形容词。[9]这是不是意味着所有人都认为男性比女性更有决断力？并非如此。但这也确实说明，大多数人在思考男性的积极特质时，头一个想到的词就是**果断**，而在描述女性的积极特质时，他们要拿着纸和笔，坐上半晌，才会想起**果断**这个词。

让我们弄清楚多数人在说某人果断时，想表达什么意思。几乎每一位研究这种个性特征的科学工作者都有自己不同的看法，符合大众通常用法的简单定义是，果断的人“偏好行动”。这是汤姆·彼得斯（Tom Peters）和罗伯特·沃特曼（Robert Waterman）在他们十分畅销的经济读物《追求卓越》（*In Search of Excellence*）[10]中首次使用的表达。彼得斯和沃特曼研究了美国43家成功企业，发现决断力或者偏好行动是效益高、管理好的公司共同的信条。以一个任务小组为例。一个任务小组在提出举措前对一个问题应该研究多久？彼得斯和沃特曼发现，经营良好的企业一般是“多个工作小组，花5天时间来研究一个问题”，而行业惯例可能是“组成单个的委员会，花18个月来研究”。[11]

如果决断力是一种对行动的偏好，那么决断力的反面是什么？偏好思考吗？对，但也不完全对。研究者对犹豫不决（indecision）和缺乏决断力（indecisiveness）进行了区分，认为前者正常而且有益，后者却是一种毛病。犹豫不决被看作是成年人通常会经历的短暂性阶段，这时他们面临也许会改变命运的重要抉择。[12]如果你在考虑要不要回去读书，或者应不应该裁掉一整个部门的员工，你可能犹豫不决，因为这样的决定面临着较高的风险。

然而，缺乏决断力却是一种性格特征，并非你在处理一个问题时所经历的一个阶段。缺乏决断力是“在不同情境中决断能力的长期丧失”。[13]如果你缺乏决断力，你连做无关紧要的决定都有困难。在餐馆里点什么菜，参加会议时坐在哪里，旅行时带哪本书，这些选择总是让你犯难。（如果你读到最后一句时想，**这些都不是容易的选择**，你很可能也缺乏决断力。）因而，富有决断力是偏好行动，而缺乏决断力是不愿选择。这可能是对女性的一种看法—她们总是不愿选择、不愿行动。

我们需要的是一旦决定就绝不回头的领导人

被认为果断很重要吗？政治家认为至关重要。2001年9月11日的恐怖袭击发生后多年，共和党人一直将小布什总统（George W. Bush）描绘成很果断的人，他决策迅速且发自内心，不因批评反对而偏移。小布什的支持者认为，这是美国在他的领导下更安全的原因之一，他所说的“我是决策者”能让许多人和他的总统任期联系起来。[14]这与美国在近几十年内对缺乏决断力的鄙夷形成了对比。在2004年的总统选举中，共和党人羞辱民主党候选人约翰·克里（John Kerry），说他是“墙头草”。他们试图以不擅长领导来抹黑克里，让选民讨厌他，从而倒向小布什。这个办法奏效了。在那场选举中，果断这一印象至关重要。[15]一项研究发现，认为小布什更有决断力的选民将手中的票投给了小布什，认为约翰·克里更有决断力的选民将手中的票投给了克里。

直至今天，美国人仍很看重决断力，2015年一项针对“好的领导人应具备什么素质”的调查研究反映了这一点。皮尤基金会的研究团队向不同角色和职业的2800位成年美国人发起提问：领导人身上必不可少的素质是什么？结果显示，诚实居于首位，84%的受调查者表示，诚信最为关键；决断力紧随其后，80%的人认为好的领导人还必须果断。

那么，大家觉得男性和女性在这个关键的领导素质上有区别吗？根据这项研究，62%的人认为男女的决策力不相上下，27%的人认为男性决断力更强，因此更适合做领导。这项数据带来的好消息是，多数人认为男女决断力相当，这是一种进步。然而，对于听从一种流行商业书籍的建议，树立更高志向的女性来说，有一方面值得关注：根据受调查者的回答，在该团队研究的所有领导人素质中，女性远远落后于男性的一点是决断力，而不是抱负。20%的人认为男性比女性更有抱负，而25%的人认为男性更有决断力。差别很细微，但这意味着

女性不能只专注于表现出她们想去领导，她们还必须展示出具备足够的决断力。

看重领导人的决断力，并且厌恶观点突然转变的，不是只有美国人。在英国，政府官员因为决策“180度大转弯”（U-turn）而受到谴责；在澳大利亚和新西兰，民众讨厌“立场发生巨大转变”（backflip）的政客。在针对欧洲22个国家的一项大规模研究中，除了法国人能够接受领导人决策缓慢外，其他所有国家都将决断力列入杰出领导人最重要的五个素质之一。[16]

不要再开会了

所有人都认为女性更优柔寡断吗？幸好不是。我和一些在企业担任最高职位的女性交谈过，她们说自己经常比一同参与的男性更急于做出决定。凯特曾是一家科技公司的CEO，她说："通常在下令执行前，我想对一个决定达到95%的确信。而和我一起工作的有些男性呢？他们想达到4个9。"（即99.99%的确信，她体贴地解释道。）警察局长戴安娜告诉我，一旦要做影响整个警察队伍的重大政策性决定时，"男同事们的计划是开会，在会上策划另一个会，然后再在第二个会上，策划第三个会。这个时候，我就会想，不要再开这些恼人的会议了，现在就下个决定吧。现在想想，我昨天开会时就说过这样的话"。

这可能和那种在男性主导的环境中跻身管理层的女性情景相符。戴安娜是她所在城市十几年来的第一位女性警察局长，而且她的警局比多数警局进步得多。截至2013年，在美国只有不到1%的警察局长和城镇治安官是女性，这就意味着，如果500名警察局长聚在一间屋子里，你可以预料到其中只有四位是女性。[17]戴安娜所走之路，没有几个女性走过。如果你是一位女性，做的是一般男性做的工作，如果你清清楚楚地展现出自己促成决定的能力和意愿，那么要晋升为领导可能会更容易。

我们非常看重领导的决断力，所以当人们认为女性在做干脆清晰的决定这一方面落后于男性时，这种看法衍生了一系列问题。有时，女性的决策由于无法预测而被置之不理。《哈佛商业评论》（*Harvard Business Review*）近期发表的一篇文章探讨了男女抉择过程的不同，其中一位未提及姓名的男性高管坦言："我觉得，在商业交易中，女性有时难缠得多，甚至可以说是反复无常。"[18]或者，女性在人们眼中既重视协调关系，又容易改变想法，因而受到大量游说；男性却可以不受干扰，权衡各种选择。软件工程师兼产品经理妮娜观察到，她的部

门存在这样一种看法：女性的决策基于“最后对决定产生影响的人”。我从未听过这个表达，问她是什么意思。她解释说，当团队里的一位女主管要做出一个重要的项目决定时，在必须做出决定的那天，她的办公室会访客不断。妮娜说，大家觉得女性一般会听从她听到的最后一条建议。那男主管呢？“他们的门口不会有排队的访客，大家想‘有什么用呢？他还是会按自己的想法行事。等他下了决定，我们自然会知道’。”

我发现妮娜的观点十分有趣。我并不是说“最后对决定产生影响的人”的原则在职场中很常见，它可能是这家公司，甚至是这个部门的独特现象，但这说明了一个更重大的问题。这与我们到目前为止收到的消息吻合，男性在大众眼中行动果断，而对女性的看法在最好的情况下，也是五花八门。这个团队是觉得女性反复无常到如此可笑的地步，还是觉得她们对新的不同观点来者不拒？这是不是一种潜在的赞扬，说女性更关心团队成员的想法？或者，这是不是在暗示，要想牵着女性的鼻子走并不难，女性毫无自己的主张？要理解这个故事以及棘手的决断力问题，我找到的最佳办法之一是想一想特工和鸭妈妈。

特工和鸭妈妈

一般来说，我们对男性和女性的期待大不相同。假设你在朋友的后院烧烤派对上遇到一位小伙子，就算他身着泳裤，牵着一个刚学会走路的孩子，当听他说起自己的雄心壮志时，你也不会觉得惊奇。虽然眼前的线索告诉你，他是一位居家型的男人，性格随和，甚至也许很有趣，但根深蒂固的社会观念告诉你，他还是会拥有一份事业，而且志存高远。研究者发现，我们期待男性事业成功，具备独立的见解。如果他在一家公司工作，当他告诉你自己很快会成为公司合伙人，你会点点头。如果他为自己工作，你可能会问他，打算将来继续单枪匹马地干，还是要招兵买马。甚至当你看他弯下腰为女儿系鞋带时，也会不自觉地想，他很有事业心。名为《向前一步》（*Lean In*）的职业指导书对他们不会有什么吸引力，因为这正是我们对他们的期待。

科学家称，我们希望男性具备**能动倾向**（agentic），推动自己计划的实施，设定自己的目标，最终实现这些目标。[19]能动倾向是一个专业术语，但我喜欢将它重新想象成描述特工的词。你已经在十几部电影中见到过这种角色。我们的主人公在房顶等待指示，总部终于发号施令："詹姆斯，我需要你按顺序做X、Y、Z。詹姆斯？"镜头切回房顶，观众看到了一副耳机，推测是他的耳机，被扔在了地上。他已离开，去做他觉得最正确的事情，这时观众既焦虑又激动，看他全然不顾计划，有些担心，但却相信他抓住了真正需要做的事情。

我们期待男性在判断和决策方面能像特工一样干练、独立、强硬，最重要的是要果断，要快速决定、快速行动。如果他们完全按照自己的计划行动，我们也不会感到惊讶。这并不是说我们喜欢男性具备这些素质，或者说我们希望身边的男性决策者如此行事，但我们看到这样的做法时，不会觉得惊奇。

在决策方面，我们期待男性表现得像特工，那我们对女性的表现作何期待呢？虽然我讨厌这样说，但这个时候，我确实想到的是母鸭。科学家称，我们期待女性具备关系倾向（communal），专注于她们的社群，构建并保持关系。我们期待女性在决策时要像鸭妈妈，首先关注别人的需求。想象一只母鸭和它的幼雏在过马路，你知道它会确保每只都到达马路对面。它走在最前面，仅仅是在开路，不过我们认为它总是将群体利益放在心中，在密切关注有没有掉队的。我们觉得它的"决策"是基于个体独立的目的吗？不，那样会是一个不称职的鸭妈妈。我们期待它所做的决定能够反映出它在那些依赖它的鸭宝宝面前扮演的角色—无微不至、体贴周全的好妈妈。

这对女性和做决策来说意味着什么呢？这意味着我们期待女性关注的范围超出自己，不论是在公司、团队，还是在家庭。试想，你在同一个烧烤派对上碰到一位女士，她穿着牛仔裤，正在教一个孩子如何吹泡泡。她说自己刚升任总裁，你便问她（而不是他）是如何兼顾事业和家庭的，还问她（而不是他）是如何成就这一切的。要将男性想象为特工对你来说并不难，可你怎么也摆脱不了女性是鸭妈妈的感觉。

这种特工和鸭妈妈的观念在企业管理人员中很普遍。2009年的一项研究调查了将近300名商业高管，这些处于CEO以下两级的高管的共同观点可以总结为"女性照料，男性负责"。[20]大部分高管，包括女性高管，都认为男性总是果断采取行动，掌控局面，而在他们眼中，女性总是在呵护和支持别人。

这些类比并不完美，并未揭示出我们对男女期待的每个复杂之处，特别是在接受赞许和认可的问题上，尤为不足。特工在幕后行动，做不可能办到的事情，在大家知晓是何人所做之前消失得无影无踪，然而，我们并不期待男性这样做。在社会上，我们并不要求男性对自己的成就避而不谈。同样，母鸭在小鸭群中十分醒目，很明显它

是领导人，然而女性领导被误以为是端茶送水的人比比皆是。因此，如果我们问的是谁会被认出来是领导，这个类比就说不通。

不过，如果我们思考的是男性和女性的决策方式，是自主决策，还是努力和他人保持一致，这个类比就很恰当。我们觉得如果男性有更好的想法就应该付诸行动，却觉得女性应该与人协作，考虑到每个人的需求。我们可以从戴安娜所讲的故事中看到这一点，男警察倾向于负责，而女警察倾向于照顾。从妮娜讲述的故事中也能看到这一点，在女主管做重要决定那天去游说，在同样的情形下，却不去打扰男主管。从前言部分也能看到这一点，玛丽莎· 梅耶取消了雅虎在家办公的政策，很多记者因此对她口诛笔伐（她没有为雅虎所有的在职妈妈想过吗？女CEO不是该对家庭更友好吗？她在这个行业开了什么先例，难道她没考虑过大局吗？）。一周后休伯特·乔利为百思买做出同样的决定，却只有很少的记者谴责他。他不用照顾每一只小鸭子，而她却理应这么做。

这是不是意味着男性不可能具备关系倾向，而女性不可能更具备能动倾向？当然不是，但正如在整本书中所看到的那样，当男性或者女性扮演了被视为异性才具备的性别特质时，他们往往要付出代价。如果女领导像特工一样决策，只要她们觉得是最好的决定，就不顾一切地往前冲，那么就会迅速引来专家和记者们的非议。

哪种性别更具决断优势?

男性是不是真的天生比女性更具决断力？科研人员还在争论这个问题，但目前的答案似乎是“很可能不是”。

多数研究决策力的科学工作者要靠成年人对自己不同倾向的评分来进行研究。假如你参加了这种调查，你要回答20～25个关于你如何做出重大决策的问题。比如，你在做决定之前，对事实再次核查到什么程度？在不咨询他人的情况下做出重要决定，在你身上多久出现一次？将决定拖延到最后一刻的频率如何？[21]

研究者计算出回答者的分数，男女得分基本相同。[22]所得数据显示，每个人都有难以抉择的时候，但我们中的大多数，无论男女，人生都足够顺利，能轻而易举地做出决定。男女决断力均衡的现象并不局限于美国，在土耳其、中国、加拿大、澳大利亚、日本、新西兰等不同国家，男性和女性都拥有同等的决断力。[23]不同的文化之间可能存在决断力的差别，但在同一种文化中，男女的决断力似乎是平衡的。例如，一项研究发现，日本成年人的决断力不如美国和中国的成年人，但日本男性和女性在决策的速度和难易程度上都没呈现出什么差异。[24]

一些研究报告确实显示男性的决断力更强，却有一点需要特别说明，这些研究多数针对两种特殊人群：一、年龄在12～18岁之间的青少年；二、表现出反复洗手、在邮寄信件前多次检查是否贴邮票等有强迫症行为迹象的成年人。[25]这些人在决策方面异于常人。可以说，在不同年龄群体中青少年的决策方式尤为独特，如果你家里有青少年，你大概会赞成这一点。而有强迫症倾向的女性比这样的男性在做决定时更拖延，虽然这一点的确值得注意，但不能说明一般人的特征。

所以，女性决策力差的看法具有误导性。确实，有些女性比其他人更难拿定主意，但对于有些男性来说同样困难。事实表明，多数时候，健康的成年男性和健康的成年女性一样频繁地纠结于如何做出选择。

忍受着胫骨疼痛和胃不适，徒步阿巴拉契亚国家步道

如果女性的决断力和男性相当，那么为何如此多的人仍认为男性更果断？如果女性和男性一样频繁地倾向于去行动，我们为什么全然没有察觉？关于女性大多优柔寡断的看法持续至今，背后的原因可能有很多，但我即将着重介绍的是两个我们都应该认识到的原因。

詹妮弗·法尔·戴维斯（Jennifer Pharr Davis）想以快于之前任何人的速度，走完阿巴拉契亚国家步道。她已经两次徒步完成全程约3500千米，并且在第二次走完全程时，她创下了新的女子纪录，她连续走了57.5天，平均每天行进大约61千米。[26]对于我们中的大多数人来说，这可能已经足够了。我们会处理好脚上的水泡，等心里痒痒，又想挑战自己时，选择一条新的路线。

可是，詹妮弗想再试一次，她这次的目标是要打破男子纪录。她在回忆录中写道，她打算从缅因州一直走到佐治亚州，每天步行75.6千米。她要步行走完全程，而不是跑步。她和丈夫布鲁（Brew）讨论过，作为支持者，他得在詹妮弗徒步时在路上待两个半月，和她做伴。每天晚上，他会预先开车到达下一个约定地点，准备好干净衣服、一顿热饭和充足的佳得乐运动饮料，搭好帐篷。布鲁是一名教师，虽然他正在休假，但还是支持了妻子去尝试打破世界纪录。他说，要是由他来决定，他不会做这件事，因为双方所承受的压力都太大了，但不论她做什么决定，他都会尽力支持。她决定了要奋力一试。

刚开始徒步的几天，一切顺利。她的行进速度很好，平均每天走的路程超过了77千米，和她之前希望的全然相同。但随后，她每走一步，双腿就开始疼。才到第3天，她的胫骨也剧烈疼痛。走到华盛顿山时，她遇到一场恶劣的暴雨，到新罕布什尔州的弗兰克尼亚山脉时，气温降低，刮起了风，她因此发起了高烧。但是她坚持向前。到了第7

天，她染上了某种肠胃感冒，每走不到一个小时，就得停下来上厕所。她尽量每晚睡6个小时，但这些时间无法让她的身体完全恢复。

到了第9天，她确定自己已经撑不下去了。那天早上出发时，她还体力十足，到了步道上却一直不舒服。她坐了下来，再也没有力气继续向前了。接连几天她行进的距离都在减少，照这种速度，她无法打破全程纪录。于是，她决定停止继续向前，这让她有一种解脱的感觉。虽然比计划多花了好几个小时，但她还是到达了约定地点，她的丈夫正在那里等她。她告诉布鲁："我的身体没办法继续坚持走下去了，我胫骨痛，肠胃也很难受。我觉得我们破不了纪录了，我只想停下来。"

她深信布鲁会告诉她没关系，会拥抱她一会儿，然后温柔地带她走向他们的车，载她去一家宾馆，在那里，她可以洗个热水澡。

然而，布鲁只是看着她，说："你不能放弃。我不会让你放弃的。"他还在接着说，而詹妮弗已经听不清他接下来说了什么。她感到非常震惊，没办法再听下去。等她的注意力终于又集中起来时，她听到布鲁说："你已经为这次徒步付出了太多，现在不能放弃。为了自己，你也该继续往前走。此外，我在和你一起进行挑战，这不仅仅只关系到你。如果你想停下来，真的想停下来，没关系，你可以明天再做这个决定，或者等两天，等你肠胃好了再决定。但是现在你要吃饭、喝药，你要继续往前走。"他强调说，如果做了错误的决定，她会悔恨一生的。

听到布鲁直白坚决的回答，詹妮弗很气愤，但她吃了晚饭，服了一些药，也睡了一觉。然后，她仔细思考了布鲁说的话，她觉得等等看药效如何也有道理。她意识到，她确实该为这个团队，为了她和她的搭档而更加努力，因此她调整了目标，决定就算不能打破世界纪录，也要尽全力，看看结果如何。第二天早上，她在日出前出发，行走了19千米后，药终于开始发挥作用了。两天之后，她很难相信自己

曾想过要放弃。正如我们后来在她的回忆录中所看到的那样，她很高兴布鲁当时坚持让她继续行进。

在听詹妮弗的故事时，你脑中想到了什么？有些人会因为她的坚持不懈而感动；有人会想，她拥有极强的团队意识，深信并尊重她丈夫的判断力，所以才会在打算放弃后，还能回到步道，继续行进。詹妮弗和丈夫深爱着对方，这一点毫无疑问。事实上，她将回忆录命名为《再次出发：一个关于爱和胜利的故事》（*Called Again: A Story of Love and Triumph*），因为对她来说，每天徒步16个小时，全程行走近3500千米，不仅证明了她的意志和耐力，也表明了她对丈夫的爱。

可是，并不是每个人都被詹妮弗的决定所打动。有人看到她的故事，会愤然发问："她的骨气去哪儿了？她当时正生着病，承受着巨大的疼痛，应该听从自己的身体。这是她的梦想，要不要停下来应该由她自己决定。"一个曾三次尝试走完阿巴拉契亚步道全程的人，意志绝不弱。可是，女性发现自己经常落入这样的评价陷阱。批评者们认为虚心接受建议是一种优柔寡断的表现，他们认为，如果一位女性没有独立做出决定，那是因为她不具备这样的能力。

如果她在协商，就说明她不够果断

在讲到詹妮弗的幸福结局之前，让我们来仔细考虑一下观察者在看到女性商议决定时所持有的两种截然相反的看法：赞美和批评。有些人赞扬这种做法，而另一些人认为这是软弱的体现。在职场中，人们的看法也不一致。我们在前面妮娜的故事中讲到过，她的部门谣传女主管根据最后一位说客的话来做决定。而在行业分析中也能见到这样的看法。在麦肯锡顾问公司（McKinsey & Company）的一份报告中，一位欧洲高管说："和男性相比，女性在决策过程中更愿意让别人参与，这有时被视作缺乏决断力。"[27]

我相信，女性被认为决断力更弱的主因之一就是，大家认为决断力和协同商量互不相容。以詹妮弗不得不停下来决定是否要继续向前为例。请注意，即使她在经历数天的苦难后决定需要停下来，她也没有决绝地宣布"取消原来的计划，这是新的计划"。她说："我觉得我们破不了记录了，我想停下来。"无论她是否打算这样做，她都为丈夫提出自己的想法留出了空间，然后，她像对待自己的想法那样认真考虑了对方的想法。

研究显示，留出空间让别人提出想法，在女性中更为常见，尤其是在将女领导和男领导进行对比时。无论是在工作场合，还是在受控制的实验环境中，女领导对待自己的决策一般都比男领导更民主，她们会在决策过程中咨询更多的人。想必女性的生活伴侣对其产生的影响要大于其他多数人。然而，亲密程度并非先决条件。女性被随机分派去领导一群陌生人，会比处于同样情况中的男性更多地去咨询这些陌生人。[28]女市长让市民参与预算决策的可能性更大，女性管理者在主持会议时，也会留出更多时间，让职员反馈意见。[29]

女性比男性更常协商，这是否意味着男性会掌控自己的决定，而女性会先调查民意？并非如此。主张人人平等、乐于听取团队意见的

男性有很多，完全不问团队成员的意见就分派任务的女性也有很多。机构内部的文化或政策，可以确保领导人在听取多方意见后再做决定。但如果机构内不存在这种惯例，那就可以看到女性领导者在做决策时比男性更加看重人人平等。

你一点都不会觉得奇怪，因为我们大都期待女性比男性更重视协作。我们认为女性应该关心其他人的想法，更重视团队，为迎合他人而放弃自己的强硬立场。[30]当研究者问："你认为在政治领袖中，更擅长制订妥协方案的是男性还是女性？"觉得男女在这方面有差别的调查对象选女政客的次数比选男政客多出四倍。[31]这和鸭妈妈模式相符。她想走这边，而其余所有人想走那边，她没有孤身前行，而是做出了妥协。这就是许多女性发现自己所面临的困境：是主张民主，被视为意志薄弱、缺乏决断力，还是强调权威，被认为果断而自私?

职场中的女性也许更加民主，因为这是她们作为领导者唯一能走的路径。当女性让合作者或下属做任何他们不喜欢的事，他们也会因此不喜欢她。研究发现，人们会惩罚独断专行的女性，就算男性以同样的方式下达了同样的命令，在绩效考核时，女性也会得到比男性更低的分数。[32]不仅如此，当团队失败时，独断专行的女性会受到更强烈的指责。2014年的一项实验发现，当看到女性发号施令后，部门的工作效率下降，观察者会将原因归咎于那位女性。[33]他们指责这位女性"能力不够"或"工作不够卖力"。然而，当男性处于相同的情境中时，观察者认为这是他管理不善和一些无法掌控的因素共同作用的结果。男性并非完全没有责任，但批评者更愿意把原因归咎于境遇。他们会说"股市低迷"或"看看他团队的条件"。那些不自行制定策略，在决策过程中采取协商和民主的方法，让别人参与进来的女性又如何呢？即使团队业绩下降，这些女性也被认为足以胜任。因此，只有在女性重视协作时，批评者们才愿意将矛头指向别处。人们会说，"她听了别人的想法，问了团队的意见，所以一定是运气不佳或时机不对"。

相比于女性，为什么当男性下达指令时，我们更容易接受呢？美国西北大学的心理学家艾丽丝·伊葛利（Alice Eagly）和美国南伊利诺伊大学的管理学教授史蒂文·卡劳（Steven Karau）表示这与他们称作“角色一致性”（role congruity）的理论有关。[34]该理论的大意是，如果人们的行事方式符合社会为他们设定的典型角色，我们就会更喜欢他们，反之，我们就不太喜欢他们。我们希望男性像管理者那样，做事时设定优先次序，决策时敢于说“不”，并且能做出会得罪一些（也许是多数）人的艰难决定。但我们对女性的一贯期待是乐于助人、细心呵护、体贴入微，而这些特征和管理者的角色不太相符。我们也可能会喜欢女性管理者，但前提是她要表现出倾听我们意见的意愿。

也就是说，男性领导者表现得专断果决，仍然能从失败中脱身，而女性领导者则不行。如果她想保护自己，就必须侧重协商，但是同时，如果她不够果断，我们会认为她不是一位合格的领导。

协作会促成更好的决定吗?

如果一位女性乐于听取别人的意见，接受别人的影响，她作为决策者的声望就可能会减弱。那么这样做会促成更好的决定吗？对詹妮弗来说是这样的。她觉得病好了，就立即加快步行的速度，在接下来的路程中，平均每天行进将近88.5千米。对我来说，在一天内步行80多千米，简直难以想象，更不用说连续46天每天都这么走。虽然她曾经病得很严重，但还是用破纪录的时间走完了全程，她比之前一位男性创造的纪录快了不是5分钟、5小时，而是26个多小时。

在工作中，多人一同商议会促成更好的决定吗？这更难以评估。科学工作者发现在某些情况下，听取他人意见的领导者会做出更好的决定。例如混合团队，其成员拥有不同的背景，或来自不同的部门。如果你要去参加一个会议，一同参加的有来自不同专业领域的人，比如平面设计师、厨师和宣传人员，如果你给每个人提出自己想法的机会，那么等你走出会议室时，你得到的方案会比你按自己的想法独自决定的要更新颖。[35]团队成员们觉得你会认真听时，更可能分享自己的专业知识。[36]会议中的那位厨师也许能提醒你，五花肉早过时了，但如果你采取一种专断独裁的态度，那名厨师也许会缄口不言。

至少有一项研究表明，女性为协同决策过程带来一种独特之物：征求建议的意愿。随便问一个人是否认识不愿意问路的男性，你很可能会听到一个关于一位父亲、兄弟或配偶的故事。他开着车，找了半天路，与此同时，车内的女性不停地建议他停下来寻求帮助。[37]莫里斯·利瓦伊（Maurice Levi）是不列颠哥伦比亚大学的一位管理学教授，他想知道职场中的男性和女性在寻求帮助方面是否有差别。利瓦伊教授带领团队研究了一家公司能做的一个最重要的决策，即是否接受另一家公司的收购。你可能会想性别在这类决策中应该没有什么影响。毕竟，寻求并购建议跟询问到最近的加油站的路线大不相同。利瓦伊团队调查了曾被锁定为收购目标的公司，询问他们是完全依赖公

司管理人员和顾问团的内部判断，还是寻求了外部的帮助。[38]调查显示，几乎每家公司在收到报价后，都聘请过金融顾问。鉴于风险之大，这些公司都很明智地寻求咨询，但是高层女性居多的公司咨询的是高级顾问。顾问团中有女性席位的公司，更可能花钱请国内前20名的并购顾问；公司决策层中女性的比例每高出10%，该公司请顶级顾问的可能就增加7.6%。

决策层中有女性的公司会选择顶级的顾问，这意味着什么？其中一种解释可能是，决策层中有女性的公司更看重外部意见。美国排名最靠前的金融咨询公司，比如高盛、摩根士丹利，比排名靠后的小公司收费更高，所以女性较多的公司可能会预留更多资金，聘请外部咨询。清一色男性的决策层聘请中级顾问的另一种合理解释是，这些决策者们对自己评测报价的能力信心满满。他们尽职尽责地聘请顾问，只不过是走走形式，花大价钱请高级顾问就显得很不值。如果你认为人们更可能听从花大价钱买来的建议，你是对的。[39]

尤金妮亚在一家数据可视化公司担任首席营销官，这个公司很多职员是20多岁，或者30岁出头的年轻人。她看到了领导者必须协同商量的其他理由。“对于现在的工作队伍，让职员参与决策，或者至少让他们知道他们的意见已经被听到，非常关键。特别是对于千禧一代，你需要让他们参与进来。”她还认为，协商不会延长决策的过程，反而会更快地促成决定。她说：“女性在协商时，其实是在想决策之后的三步该怎么走。一个决定不单单是一个决定，它还必须被付诸实施。所以，如果我花一个星期的时间收集大家的想法，你猜会怎样？那个决定在下达时的反响会好很多，速度也会快很多。这样，等到实施的时候，就不会出现类似‘让我们重新考虑一下’的话或故意拖延。”

行动前询问别人的想法总是更好吗？当然不是。如果你是手术室的外科主任医师，你可不想在病人生命迹象开始减弱时，问你的团队该怎么做。这样做不仅会浪费宝贵的时间，而且如果你是在场最富知识和经验的专家，要通过集体投票选出最好的办法，意味着在这个过

程中，病人要么忍受着痛苦，要么会死去。在手术室里，最好的决策是在负责医生专断独裁时做出的。[40]对于其他有明确的最佳选择、刻不容缓的工作，也是如此。

女性为协作付出了怎样的代价?

所以，女性重视协作，能让我们的世界变得更美好，但故事就这样结束了吗？可以说是，但也不全是。如果我们关注的是想要利用不同专业人才的机构，那女性的协作性妙不可言。但是，如果我们关注的是女性自身的利益，那就可以看到重视协作有很严重的弊端。从社会观念来看，重视协作让女性缺乏决断力这一标签变得更牢固。人们本来就认为女性优柔寡断，所以就算她有恰当的理由去犹豫，就算她在寻求最好的建议，就算她在努力让职员接受，她作为决策者的声望都会受到损害。她个人要为更好的决策付出代价。

人们对女性协作的期待很高，这种期待让女性身上的包袱更加沉重。洛蕾塔·林奇（Loretta Lynch）是纽约市布鲁克林区的联邦检察官，在她被提名为美国司法部长时，著名的辩护律师杰拉尔德· 沙格尔（Gerald L. Shargel）称赞林奇说："每当我的案子出了问题，我觉得可以敲她的门时，她都很热情地欢迎我。"[41]我们中的大多数人可能会把这当成一种赞美。可是，这样的女性要做出怎样的牺牲？林奇为了能够保持协作，必须放下手头的事情，这种情况多久发生一次？我们从没想过有人会这样评论一位有权势的男性决策者，没人会说"奥巴马总统办公室的大门总是敞开着"，或者"无论什么时候我有关于Facebook的问题，扎克伯格都有时间"。人们不经常用这个标准来评价男性。如果我们听到有人说，某个男性领导总是很热心，愿意立即商谈，我们会觉得十分新鲜有趣，但我们也会质疑他有没有做成什么实事。

我在采访中也听女性描述过这种合作讨论的巨大压力。有一天，前CEO凯特正径直向卫生间走去，一位员工叫住了她，问了她一个问题，凯特给了一个简短直接的答案"对，就这样做"。后来她收到那位员工的邮件，她在信中问凯特是不是不高兴，是不是有什么地方不对，她为什么不愿意讨论。这种担忧的一种合理解释是，对于一名

CEO来说，无论性别，其每个细微反应都会被注意到。但还有一种解释，无论一名女性在做什么，即便手头的事情很急，她也会停下来，跟别人好好谈谈。

对女性协作的期待既对很多女性领导人造成困扰，又为她们铺设了一个陷阱。我们都听说过那些没有满足这种期待、被认为不够包容的女性最终会怎么样。独自做出行政决策，告诉人们应该做什么（而不是问他们想做什么）的女性在决断力方面赢得了分数，但在亲和力方面丢的分数会多得多。媒体（还有许多其他人）说这些女性爱指挥人、执意强求、固执己见……之后，这类形容词很快会变得越来越难听。琼安·威廉姆斯（Joan C. Williams）和蕾切尔·邓普西（Rachel Dempsey）在《对于工作中的女性什么才有用》（*What Works for Women at Work*）一书中将这种现象称作“钢丝偏见”（Tightrope Bias），女性在男性特征和女性特征间小心地平衡着，就像走在一根绷紧的钢丝上。如果女性领导者像传统男性那样行事，社会就会批评她们专横跋扈；如果她们像传统女性那样行事，社会又会给她们贴上缺乏决断力和领导能力的标签。

将决断力和协作性相融合的办法

有什么办法能让一位女性表现得既擅长决断，又讲求协商，能让她不用为其中一个而牺牲另一个？对决策的制定方式进行设计会有所帮助。如果你是一名女性，正在负责一个项目，你一开始就告诉大家，你将如何开展工作，尽量做到积极而开明。也许你会说，你会认真考虑不同角度的意见，想让大家拿出数据来进行探讨，想听到那些别人具备而你却没有的专业知识，但最后，还是由你来决定什么对这个团队最有利。[42]说清楚你将会花多长时间来听取意见，这样大家虽然有影响决策的机会，但不会直到最后一刻还带着想法去找你。

软件工程师艾瑞卡用另一种方式取得了这种平衡，即拿出一种解决办法，然后询问大家的疑虑。她在近期的一次会议中说："你们都看过我发给你们的报告，我们可以再来看看这个报告，但我需要按这个决定来做。管理层当然想尽快拿出解决办法。所以，在我们开始分析之前，有人反对这个做法吗？有人认为这个做法对我们来说不是很合适吗？"她说，通过这种形式的讨论，她让大家知道了，重点在于行动，在于往下一步走，但她也想听到有价值的疑虑。

重新设计你做重要决策的过程，也可能会有所助益。例如，试着这样想：**我是一位情境型决策者，我想获得更多关于情境的信息，因为它至关重要**。瑞秋·克罗松（Rachel Croson）和尤里·格尼茨（Uri Gneezy）分别是来自得克萨斯大学阿灵顿分校和加州大学圣迭哥分校的经济学专家，他们在区分男女在不同情境下的决策时，提出了这样的看法。[43]他们发现，女性能更加敏锐地感知一项风险性决策会影响到多少人，是要匿名做这个决定，还是必须公布姓名，等等，这些对女性决策者都有影响。当我告诉女性"也许你是在根据情境做出决策"时，她们认为这句话能给她们带来力量。当女性听到有人说"你拿不定主意"时，可以用"其实，我是在考虑情境"来反驳，这句话会很有用。

另一个办法是，在征询意见时有所选择。如果你觉得自己被简单地划入了协商型的决策者，因此显得有点过于依赖团队，那就针对某些决策征询意见，而其他的则自己独立公开地制定。[44]此外，注意挑选决策过程真正需要的人。妮娜说，在她的部门，大家都认为女经理受最后一位谈话对象的影响最大。照这种情形，也许经理们没有说清楚，自己还需要听取谁的想法，谁的意见已经被纳入考虑范畴。当然，这些经理可能已经直白地说过，“谢谢，但我已经得到了此项决策所需的所有信息”，然而职员们还是会陆续找到她。这就是女领导的鸭妈妈形象所带来的问题之一。如果你觉得自己像只离群的小鸭子，那你可能很难相信鸭妈妈没带上你就先走了，肯定有什么不对。

所以，女性被认为缺乏决断力的首要原因是，她们常常协作。一旦她们被贴上“协作”“体贴”或“包容”的标签时，她们就会被认作缺乏决断力。但是，对缺乏决断力这一标签的恐惧真的会对女性的决策方式产生影响吗？女性在有这种标签时和没有这种标签时，决策有任何不同吗？这就让我找到了女性被认为更优柔寡断的第二个原因：刻板印象确实深深地影响了她们的决策。

如果职位描述完全关乎性别，会怎样?

现任美国凯斯西储大学管理学教授戴安·伯杰龙（Diane Bergeron）想知道，当女性得知人们如何看待男性和女性的决定后，做出的决定是否真的有所不同。也许男性果断、女性优柔寡断的观念在女性身上并没有留下任何印记；抑或是这种成见附着在女性身上，干扰了她们的判断；又或者这些标签让女性加倍努力，用惊人业绩证明人们错了。事实情况通常是哪种呢？[45]

伯杰龙找了一组有远大抱负的专业人士—正在接受人力资源经理训练的男性和女性研究生，给了他们24个在工作过程中一定会碰到的管理决策问题，比如，要不要批准一项可疑的报销申请，哪些职员应该晋升，如何处理性骚扰申诉等。然后，伯杰龙开始计时，每位学员努力在45分钟内做尽可能多的正确决策。

对男性和女性的标签与期待如何影响实验进程呢？这就是这项研究的巧妙之处。伯杰龙没有直截了当地说“女性不擅长决策”。事实上，很少有人会这样直白地说，21世纪的美国职场不允许这样明目张胆地歧视女性。所以，她反过来使用了一种与这一社会现实相符的方式，提醒这些崭露头角的人事经理注意人们对男性和女性的刻板印象。伯杰龙在工作描述上做起了文章。她对一半男女学员说，这个职位的上一任人事经理是一位女性，然后她用描述女性的典型形容词来描述这份工作的理想人选：呵护他人、善解人意、直觉敏锐、会照顾别人的感受。而她对另外一半男女学员说，上一任经理是一位男性，暗示理想人选要具备典型的男性特征：有进取心、自信、注重成就，当然还要富有决断力。[46]她没说男性和女性真的如此，只是普遍的看法。

想象你正在参与这项研究。你想证明自己，你有一大堆决定要做，被告知要在这份工作中展示良好的判断力，你就要像极具女性特

征的女性那样（或者像极具男性特征的男性，要看你在哪一组）。这样的职位描述会产生影响吗？你脑中的理想形象会影响你的作为吗？我们很可能都认为不该如此，一位员工是否享有晋升资格，应该取决于这个人的工作表现，而不该由你认为你应该成为怎样的人来决定。

然而，理想职位候选人的描述确实产生了影响。先是好消息：那些被引导树立女性化行为榜样的女性展示出了高效而专注的决策能力，她们完成的决策比那些被引导树立男性化行为榜样的女性更多。那她们和男性相比怎么样呢？收到女性化职位描述的女性的决策数目和男性相等，不管这些男性向谁看齐。

现在公布坏消息：以为这个职位的理想人选应是一位具备强烈男性气质的男性的女学员，其决策速度低于其他所有小组。她们表现得犹豫不决，缺乏决断。平均来说，这些女性比那些树立女性化行为榜样的女性少做了15%的决策，她们做的决定比任意一组男性少9.5%。

决策数量是一回事，毕竟数量并不等同于质量。那么她们做出的是优质决定吗？当女性因为接替男性职位而感到紧张时，她们尤其容易在复杂决策上有所失误。试想这种情况：一条信息明确指出性骚扰申诉中受到指控的人都要接受调查；相隔八九条后，又有一条信息说明，如果一名职员正在接受调查，他或她将会被取消当年晋升的资格。然后是她们要做的决策：艾萨克是一位职员，根据第三方记录，他被起诉过性骚扰，那他有晋升资格吗？没有，让艾萨克进入晋升候选人名单会是一个错误的决定。现在我把这些信息放到一块儿，结果似乎简单明了，但如果你在参加这项研究，计时器在不停地走，你不会看到这些信息以这样的方式呈现出来。你要把这条信息和其他20多条信息同时记在脑中。那么，哪些实验对象说艾萨克有升职的资格呢？最常犯这个错误的是受引导相信男性最能胜任这个职位的女性。这并不是所有女性都常犯的错误，只限于那些拿到男性化职位描述的女性。拿到女性化职位描述的女性在这些复杂情境中所做的正确决策和任意一组的男性一样多，甚至会稍稍多一些。

如果你是一位男性，想要接替一位成功女性的职位，会怎么样？这些男性也出现了犹豫不决和判断失误的问题吗？根本没有。事实上，无论男女，那些朝着女性化职位描述而努力的人比那些朝着男性化职位描述而努力的人表现得更好。女性化职位描述有什么特别之处吗？实验对象被告知理想人选应具备呵护他人、善解人意、富有同情心的特征。我们已经了解到，人们在努力想象别人的需求时，常常能做出更好的决定（我们能看得出来为什么对于人力资源岗位上的人来说更是如此）。

不过，让我们回头看看那些艰难的决定。在被告知她们做的是男性的工作后变得犹豫不决的女性，她们为什么会表现得那么差？当时，没人说过任何类似于“女性在这方面糟透了”之类贬低性的话。是因为人力资源员工很容易被职位描述威胁到吗？并非如此。这个例子说明了一个更普遍的问题，一个冲破了职业限制的问题。这是刻板印象威胁理论（stereotype threat）的例证，如果你是一名女性，或者来自少数群体，那你很可能有过这方面的遭遇。

刻板印象威胁和证明他们错了的负担

在过去的20年间，刻板印象威胁已成为社会心理学界最重要、被研究得最多的概念之一，然而令人惊讶的是，还有很多人仍不了解它是什么，不知道它对自己有什么影响。[47]他们没有意识到，刻板印象威胁能够解释为什么当有人在他们旁边时，自己会突然觉得很难做出决定，也能解释为什么他们在有些会议中变得很沉默。他们不知道，刻板印象威胁能将他们压得喘不过气来，能让他们暂时失去决策的能力。

刻板印象威胁是因为担心应验他人对你所属群体的负面预期而产生的焦虑。[48]花上片刻，想想你所属的一个群体。你可能是年轻人或者老年人，可能身材矮胖或者瘦长，可能是异性恋者或者同性恋者，可能是公共交通工具的倡导者或三辆汽车的车主，等等。接下来，想想大家对你所属群体的一个负面成见，这个看法可能极其不准确，但你知道其他人认为事实如此。你大概能想出至少一种，甚至好几种负面的刻板印象，所有群体都背负着负面成见，有的多有的少而已。

不论强加在你所属群体身上的那个负面成见是什么，刻板印象威胁都指害怕自己要做的事证明了这些印象是真的。它是指担心自己的举动会使得别人轻率地将你分到某一类，让你真的像他人对你和你所属群体的刻板印象那样令人失望。所以，落入这种预期意味着你没能好好地代表自己，也意味着你辜负了你的群体。因为你分心去考虑这种可能，所以你没能发挥出自己的能力。

以我的经历为例，我很喜欢开车，但在我家中，有数位男性曾在多个场合评论说，女性开不好车。大部分时候，我在开车时不会想到这种成见，因为这种想法很荒谬。数据说明，与女性相比，男性违反交通法规的次数更多，造成的严重事故也更多。[49]可是，如果我在开车，乘客碰巧是我那些可爱男亲戚中的一位，就算他对女性的驾驶能

力只字不提，我也会做出和平常不同的驾驶决定。每次转弯我都格外谨慎，我会选最容易而不是最短的线路，会在进入高速公路时少冒风险，就算是喝光世界上的安神茉莉茶，我也不会尝试侧方停车。终于关掉发动机时，我感到如释重负，筋疲力尽，所以我通常在返程时把车钥匙递给其他人。虽然我爱开车，但我不愿意感到好像自己的每个决定都在接受评价和审视。力求完美所带来的压力太大了，我感觉自己一定不行，一定会实现他们的负面期待，这让我成为一个糟糕的驾驶员。这就是刻板印象威胁。

如果你听说过刻板印象威胁，你也许记得，它常用来描述非裔美国学生在能力测试中碰到的问题。刻板印象威胁这个概念始于1995年，来自斯坦福大学的两位心理学研究员克劳德·斯蒂尔（Claude Steele）和乔舒亚·阿伦森（Joshua Aronson），他们想弄明白美国的非裔学生和白人学生之间存在的能力差距。[50]在美国的标准化测试中，非裔学生的表现一般不如白人学生，从小学到研究生，非裔学生的标准化测试平均成绩比同级白人学生的平均成绩低。[51]

斯蒂尔和阿伦森想知道，他们是不是能够通过对测试说明做出一个小的改动来缩小这种区别。他们邀请斯坦福大学的大二学生坐下来回答30个问题，这些题目选自美国研究生入学考试（GRE）试题的疑难部分，而参加研究生入学考试的通常是大四学生。因为挑选的题目是测试中最难的，他们知道，就算是能力超凡的学生也会犯难。事实确实如此，学生们被难住了，答对的题目平均下来不超过1/3。

这项研究有创意的地方是，斯蒂尔和阿伦森在学生如何看待测试方面做起了文章。他们告诉半数学生，这项测试考查的是他们的智力能力，他们的分数会暴露出他们真正的优势和不足之处。试想自己处于这种情境中，你是一所著名私立学校的优秀大学生，发试卷的人解释说，这项测试能说明你有多聪明，你在哪些方面很有潜力，在哪些方面能力不够。那么你觉得这项测试对你重要吗？不管你承认与否，你多半会觉得重要。

同时，斯蒂尔和阿伦森告诉剩下的一半学生，他们的团队研究的是人们解决问题的方式，并明确地说：“我们不会评测你的能力。”乍一看，这两个说明好像没有大的区别。你坐下来参加测试，你要么被告知“我们在测你有多聪明”，要么被告知“我们在研究人们解决问题的方式，不会测你的智力”。对于白人学生，这些解释没有产生影响，不论研究者说他们在测试什么，这些学生表现得都差不多。

但对于非裔学生，差异十分显著。听到“我们在测你有多聪明”的非裔学生比白人学生表现得更差，所得分数比白人学生低了25%。有某种东西在妨碍他们。听到“我们在研究人们解决问题的方式，不会测你的智力”的非裔学生表现得怎么样呢？他们取得的分数和白人学生一样高，不同种族间的能力差距就这样消失了。

在其他大学进行的众多研究都得出了这样的结果。[52]尽管在细小的差别上还存在争议，但研究者们已达成了共识：非裔学生在做智力测试时，对应验一种糟糕成见的担心阻碍了他们的表现。在美国流传着一种错误却又十分普遍的观念，那就是非裔美国人没有白人擅长读书，所以当非裔学生坐下来参加智力测试时，他们脑中思考的事情有很多。[53]他们担心这种负面形象会用在他们身上，他们没有将注意力集中在测试上，却用部分脑力资源处理这种焦虑。当碰到挫折，碰到答不出的问题时，他们不会想这肯定是一道高难度的题，应该先放一边，继续往下做。他们会想**“该死，我不会”，**或者**“不行，要保持镇定，你这么聪明，能答出来的”**。他们焦虑的根源不光是测试，还有那个标签。就算参加测试的非裔美国人不为自己的智力忧心，他们仍然感到那种证明普通非裔美国人身上的标签是不正确的压力。

那些认为这个团队只是在研究人们如何解决问题的非裔学生怎么样呢？没有关于解决问题的成见，也没有阴森森地逼向他们的标签，那些学生与白人学生的经历和学分都一样，他们能完全专注于这场挑战系数极高的测试。

有关刻板印象威胁的另一个经典例子是让女性做数学或科学方面的测试。[54]在西方国家，有一种荒诞说法由来已久、难以撼动，那就是男性天生比女性更擅长数学。美国和许多欧洲国家的孩子从10岁就已经“知道”男生理应数学更好。不幸的是，即使是数学成绩优异的小女孩，也常常认为事实如此。[55]等这些女孩成人后，女性比较不擅长数学的看法已经根深蒂固，因此，她们很容易怯场。一项研究发现，仅仅在测试前问女性“基于你即将参加很难的数学测试，别人会怎么看待你”，就使她们的分数平均下降了59%。这也就是说，女性如果担心别人会怎么看待她，她的分数就会从10分下降到4分。

是不是每个人都会受这个恼人的问题影响？显然不是。让白人男性思考别人会怎样根据这场考试的成绩评价他们，对他们毫无影响。[56]当你提醒这些男性，这个世界会根据他们的成绩来评价他们，就算是不太擅长数学的男性（大学时一般不选数学课），也还是会心态平和地完成测试。白人男性会在数学考试时，因为担心被贴上标签而影响发挥吗？会。当你明确告诉他们，亚洲学生一般有非凡的数学能力，他们在定量测试中的表现比白人学生要好。[57]在测试前提及这个刻板印象，甚至那些数学能力很强的白人男学生也会犯错误。

这是一个简单的做法：找出表现比较出色的个体，提醒他们属于某一劣势群体，看他们变弱。这不公平。但这就是我们碰到刻板印象时会发生的真实情况。对于女性来说，这种对应验社会负面期待的忧虑必定会分散她们的注意力，而且要将其消除几乎不可能。

伯杰龙说，这种现象解释了在人力资源研究中的女性到底是怎么回事。我们能够想象她们当时在想什么。当听到“这份工作的理想人选应是一位权威的男性”，然后发现时间有限，决策却很艰难时，她们开始焦虑起来。**这真的很难，也许我终究不是这块料**。当然，任何人都会因为这种令人烦恼的怀疑而难以集中注意力。但女性在听到理想人选是果断权威的男性时，她们更易受到影响，因为这则消息呼应了女性决策缓慢、选择困难的社会观念。受这种焦虑的干扰，她们的决策

时间变得更长，她们很可能会回头反复阅读一些信息。最终，她们做的决定数量更少，质量也更差，证实了女性缺乏决断力的刻板印象。

所以，这成为社会认为女性决断力更低的第二个缘由。如果这些人告诉一位女士，女性决策速度太慢，我们现在需要的是一位富有决断力和魄力的男性来掌握全局，那么很可能在面临真正困难的决策时，这些刻板印象会出现在她脑中，嘲笑着她。这些负面期待让她变得迟疑不决，并让怀疑深入她的心中。如果在鼓励性或客观中立的环境中，这种怀疑就不会产生。当人们希望女性质疑自己时，那么，她们就像被施了一种最糟糕的魔法那样照做。

刻板印象威胁正发生在你身上吗?

刻板印象威胁容易被误解。你可能想：**哦，这就是自我实现预言**[*]。但刻板印象威胁的伤害性更大。如果你面对的是自我实现预言，你只是预测了自己将会表现不佳。如果你面对的是刻板印象威胁，你是在与其他人的观念抗争。

那你会想：如果我决心出色地完成工作，刻板印象威胁就不会发生在自己身上了吧？不幸的是，比起视工作为理所当然的人，刻板印象威胁其实对那些十分重视工作的人影响更大。[58]如若女性没有全心投入她们所做的事情，没有将成为优秀的经理或杰出的律师作为个人目标（比如我，想成为一个技术好的司机），她们一般不会想人们怎么看待她们的这些角色。可是，如果你作为一位女性，很想表现出色，将自己的事业当作定义自己的关键方面，那么当人们暗示熟练又专注的女性很少见时，你会受到更大的影响。

所以，破除刻板印象威胁的方法就是让女性不要在意自己的工作吗？绝不是。不过，在我们细究预防刻板印象威胁的策略前，先弄清楚它对你来说是不是一个问题。

如果你感到紧张，你会知道吗？如果你受到别人负面期待的影响，你会意识到吗？毕竟，如果你正在努力做决定，生活中有其他事情干扰到了你，比如手机、你5岁的孩子，或者你接下来3天的计划，这时候你会注意到问题所在，然后要么想办法驱除干扰，要么推迟到你可以不受干扰地思考后再决定。

然而，发自内心的焦虑远不同于那些来自外部的干扰。众所周知，作为人类，我们很难在自己正处于焦虑的情绪中，或在焦虑影响我们的决定时认识到这一点。我们错误地将焦虑当作自己感到气愤、不被重视、劳累过度的表现，或者奇怪地认为是自己被某人所吸引的

体现，而研究者通过一项典型的研究说明，人们能将紧张误认为心动。在这项研究中，在几个男性走过位于加拿大温哥华的卡皮拉诺吊桥（Capilano Bridge）后，一位年轻貌美的女性叫住了他们。这座高空悬索桥既晃又窄，让行人极度紧张，同时从一端到另一端的距离比足球场还要长，从桥面到河面的高度超过了5.8米。毫无疑问，每一位男性在踏上坚实的地面时都心神未定，这时一位漂亮的女性递给他一支笔和一张调查问卷。在填好问卷后，这位漂亮的研究员将自己的电话号码给了他们，然后告诉他们如果有任何疑问，可以打电话给她。这位女性在附近的一座桥旁做了同样的事，这座桥要稳固得多，不会让人产生紧张情绪。结果如何？相较于通过那座稳固的桥的男性，通过卡皮拉诺吊桥的男性给那位漂亮研究员打电话的概率要大得多。他们在通过那座摇晃的桥时，十分紧张，但他们并没有这样看待自己的反应，而是将自己强烈的紧张情绪误读为值得展开追求的心动。[59]

据我所知，研究者并没有让漂亮的研究员走近并访问刚通过那座摇晃的桥的女性，但其他研究显示女性也会忽视或误读自己的紧张情绪。[60]但是当女性刚坐下做数学测试，就听到有人说“男性在数学测试中的表现更好”时，大部分女性说她们并没有感到更加紧张。她们不止一次听别人说过男性的数学理应更好，但内心深处知道某件事和让某件事影响当下的判断完全是两回事。尽管这些女性声称她们心态平和，但她们的身体对感受到的压力做出了反应，她们心跳加速，血压也上去了。[61]

甚至当人们真的意识到自己很紧张时，也通常说不清楚是什么让自己有如此感受。在伯杰龙的研究中，未来的人事经理们被告知这个职位的最佳人选是一位极具男性特征的男性（或一位极具女性特征的女性），感到紧张的女性很可能将其归因于测试带来的压力，担心如果自己犯了错误，会被贴上工作能力达不到平均水平的标签。可能没有女性会清晰地想到，自己觉得紧张是因为被告知这份工作的最佳人选是一位富有决断力的男性。然而，我们知道在决策时受到负面影响

的正是这些努力填补一位果断男性的位置的女性，在测试结束后说对人事工作再也提不起兴趣的女性。

如果不能完全信任身体对于焦虑的反应，那么我们怎样才能知道自己正处于焦虑状态？寻找你周围的线索。刻板印象威胁通常由环境中的某些暗示引发，一旦知道自己要找的是什么，这些暗示就变得显而易见。引发女性刻板印象威胁的第一个线索是在场女性的人数，如果只有一位女性，而男性的人数却远不止一位，这位女性更可能因为是“唯一的女性”而心事重重。[62]这种心态会削弱她解决问题的能力。一项研究关注了如果三个人坐在同一个房间里做富有挑战性的数学题会发生什么。和另外两位女性在同一个房间参加测试的女性平均得分率为70%，而和两位男性在同一个房间做同样的测试题的女性平均得分率只有58%。[63]在大多数美国学校，这两个数字分别意味着及格和不及格。

那么对于一位女性来说，小组内的最佳女性人数是多少呢？令人遗憾的是，没有这样的数字。在人数较少的小组内，可能再有一位女性就足以减轻焦虑和压力了。当法官鲁斯·巴德·金斯伯格（Ruth Bader Ginsburg）刚到联邦最高法院时，法官桑德拉·戴·奥康纳（Sandra Day O’Connor）发现她工作的世界发生了改变。[64]奥康纳在一次美国国家公共电台（NPR）访谈中告诉记者，当她是联邦最高法院中唯一的女性法官时，媒体对她的报道让她感到“窒息”。“桑德拉无论去哪儿，”奥康纳这样讲述自己，“媒体肯定也会去。”报纸上每篇关于最高法院决策的评论文章都会这样结尾：“可以再简单问一句：奥康纳法官在本案中有何作为呢？”因为总是被单独挑出来，所以奥康纳无论做任何决定都小心翼翼，这种情况持续了12年。然而，当金斯伯格法官在1993年加入最高法院时，这种常规审查结束了。奥康纳不再是个异类。“天啊，这真的是黑夜和白天的差别。”奥康纳解释道，“就在金斯伯格法官到来的那一刻，来自媒体的压力终止了……我们就变成了9位法官中的2位。”

当然，当一个房间里有100位女性，再有一位女性是不够的，所需的人数可以被称作“临界质量”（critical mass），然而并没有对这个数值的明确规定。[65]

男女比例并非唯一的诱发因素（事实上，有些女性并没有受男女比例的影响，至少并不总是如此）。那还有什么因素会引起刻板印象威胁呢？为了帮助女性评估自己所处的环境以及自己的应对方式，我准备了几个问题。（我设计这些问题是为了女性以及关于女性的刻板印象。如果你是一位男性阅读者，即使你有极强的同理心，你还是最好把它交给一位女性朋友来回答，如果你想知道她是如何应对自己的工作环境的话。）[66]请用T（True）或F（False）来回答每个问题，挑选出与多数时候相符的答案。[**]

1.我的有些男性同事认为，女性对自己的事业没有男性投入。

2.当想到自己的职业发展时，我常常和男性同事相比较。

3.有时，我担心自己的行为会让我的男同事认为女性的刻板印象适用于我。

4.我觉得自己在女性化自我和工作自我间不停切换。

5.如果我在工作中犯了错，我有时会担心，我的男同事会认为我是一位女性，不适合这份工作。

6.我的有些同事觉得女性的工作能力不如男性。

7.我的工作环境高度重视典型的男性化特征，比如有决断力、有进取心、独立、自信和以业绩为导向。

现在数一数答案是T的有几个，你就得几分。分数越高，你就越可能在工作中承受刻板印象威胁。

多少分能说明一位女性受到刻板印象威胁的影响？我希望我能给出一个答案，但这要看个人，以及这些暗示有多明显。一项研究发现，对于处于大学年龄的女性，只需要两种暗示，就会引发刻板印象威胁：一、作为四人小组中唯一的女性；二、有人公然声称女性没有男性表现好。[67]如果只有一种暗示会怎样？根据这项研究，只有一种不会成为问题。只要没有人说女性表现不好，仅仅是唯一的女性就不会有问题；同理，只要女性占团队人数的一半或一半以上，听到某人斩钉截铁地说女性做不好也不会影响到女性。但是，两种暗示放在一起，女性就会开始焦虑，她们的表现就会减弱。当然，这些是20多岁的学生的反应，老练的职业女性可能不会那么容易受到影响。然而，这些研究确实表明，当这些暗示累积起来时，刻板印象威胁产生的影响也会随之加剧。

如果你是一位女性，也许你会想，你日常所做的大多数决定都不会遇到这种问题。确实，刻板印象威胁并不是在做简单决定时会面临的问题。在考虑何时去吃午餐，或者是联系朋友时要发邮件还是发短信这类问题上，你不大可能会因为担心别人会以一种特别的方式来看待你而感到焦虑。

刻板印象威胁在你挣扎于艰难抉择时出现，在你需要投入全部注意力进行选择时出现。如果一位女性试图决定如何削减40%的预算，或者如何处理一个快要让公司陷入窘境的重要项目，她很可能会觉得受挫。任何人都会这样，但当你属于负面刻板印象群体时，你更有可能认为，这种挫败感说明也许别人是对的，也许你真的不是这块料。高风险的决定才会引发排山倒海的怀疑。

为什么忽视焦虑不会减轻痛苦?

“男性的决断力更强”“亚裔美国人更擅长数学”或“白种美国人考试得分更高”是如何扰乱了一个人的思维？难道有本领的人就不能将这些想法搁置一边，重新投入到工作中吗？[68]能，但也不能。

试想一下，你来自被歧视的群体，你刚被提醒你的群体所具有的一种负面刻板印象。首先，坏消息是：当你在做决定时，你不能像忽略你的手机一样忽略这些干扰性的想法。这与干扰的性质有关，这种印象威胁到的是你的身份和自我认知，它会让你因为担心可能会受到不公正评估而备感紧张和忧虑。甚至你可能当时还没有清醒地意识到，人们在褒扬一个群体或贬低另一个群体，但你周围的种种线索让你警惕了起来。那么，你会比听到那个评论前更加关注自己的处境。

此外，这与复杂决定对决策者的要求有关。领导者面临的许多问题，比如“怎样才能减少咖啡的花销”，不需要大动脑筋就能解决。但像“我们该怎样适应最低工资上涨”或“该如何减少医院中的感染病例”之类的难题，却需要这位领导同时衡量多条信息。这些信息大部分可能呈现在纸上或电脑上，但在某个时刻，他或她需要在大脑中仔细衡量所有相互冲突的因素。

像这样的复杂决定需要大量的工作记忆（working memory）。工作记忆指用来储存及处理你在某一刻正在考虑的所有事实、见解和反应的大脑空间。[69]试着倒着拼写单词Berlin（柏林），或者花点儿时间算一算132除以67等于多少。做这两件事时，你都在使用工作记忆。它之所以被称作工作记忆，是因为它是你个人的便携式工作场所，你在这里处理各种事务，包括无聊的算术和精彩的决策。它集计算器、白板和私人录音机于一身。虽然它如此灵活，但能处理的事情也是有限的。我们中的大多数人一次只能在工作记忆中装大约七种东西，当你试图超过个人极限继续往里塞时，很快就会有东西掉出来。

复杂决策会占用你所有的工作记忆。事实上，对于许多复杂决策，你最多只能装进三四种，因为每种事实或感悟所占的空间都很大，要比倒着拼写Berlin复杂得多。比如，你是一家医院的女性基层行政人员，你们医院因感染率全国最高刚刚上了头条，你所在的特别工作小组需要找出减少感染的办法。你会考虑哪种感染最常见，哪种感染造成的伤害最大，哪种感染最容易控制。你会思考，如何将安抚公众的快速而简单的办法，与慢一些但会有更好的长期效果的结构整改平衡起来。如果你有一定的政治意识，在这种情况下，会思考哪些权力人士会抵制这种改变，谁会带头反对。你的工作记忆会全力运行，每思考一个新的问题，前面考虑的问题就会有一个被抛在一边，所以你没办法同时思考六种最普遍的传播感染病、四位拒绝改变的医生，以及报纸上关于电梯按钮和手扶栏杆没有被清理干净的两篇报道。

你感到应接不暇了吗？好，现在再加上两条信息：这个特别小组的男女比是7:1；刚一开会，一位年长的男性就立即说，“我们不能让任何一位护士来做决定，她们中的大多数连停车位都选不好”。虽然他没说女性这个词，但意思很明显。你可能会生气，你可能会转动眼珠表示不满，但你已经收到了战书。

此刻，当控制感染的讨论已经开始，而你却想不出一个可行的办法，就那么一会儿，你就会想，是不是你之所以想不出来并不是因为问题很复杂，而是因为你是女性。讨厌的想法跳入你的脑中，占据了你宝贵的工作记忆。你想出了一个方案，但会想他们会不会觉得这个方案很愚蠢。突然之间，你连这个方案的开头都想不起来了。[70]当你不能提出任何尚未被否决的方案时，你会想我什么时候还能再有这样证明自己的机会。这种毫无帮助的内心对话继续下去，占用了你解决那个复杂问题所需要的大脑空间。你在那次会议中很少发言，不是因为你没有想法，而是因为你脑中的想法很复杂。

让我们回到最初的问题：难道你不能在这些干扰性想法出现时，将其从脑中驱逐出去吗？你可以这样做，但压抑一种想法也会占用工

作记忆。事实上，每次你对自己说**“别想那个人说的话，他是个白痴”**时，你为数不多的工作记忆区域就被用掉了一个。你的大脑确确实实被占领了，你发现更难关注到方方面面了。[71]与此同时，你身边没有那些想法的人有整个工作记忆可以使用，这就意味着，作为决策者和问题解决者，他们既有先发优势，也有持续优势。而对于女性，这可能意味着，身边的男性好像思考起来比她们容易得多，这恰恰让她们更加焦虑。

刻板印象威胁在男女之间创造出了原本不会存在的差异，让女性觉得她们有要担心、要证明的事情，那种脑力投入会让她们的注意力偏离所要做的决定。如果摆脱那种威胁，女性的决策速度和效果会和男性不相上下。

减轻刻板印象威胁的办法

现在公布好消息：你可以保护自己，不让自己受到刻板印象威胁的影响。杰弗里·科恩（Geoffrey Cohen）是斯坦福大学商学院的一位心理学教授，他说，减轻刻板印象威胁的策略就像消炎药：预防那些妨碍良好问题解决能力的一系列纠结、焦虑、想法和情感。[72]困难的决定依然困难，但你能防止它变得更难。

让我们从一个你可能会想到的问题开始：就刻板印象威胁来说，不知情是有益的吗？知道关于这些威胁的暗示会让事情变得更好还是更糟？毕竟，女性对刻板印象威胁的了解会让问题加重，因为这时她们看待自己工作环境的方式不同了。一位女性可能在开会时想：**他们是不是认为我优柔寡断？如果我告诉老板一周后再给他一个决定，他会不会认为我就像典型女性那样，必须在下决定前四处询问？**或者，她可能不想听人讲刻板印象威胁，担心它会成为另一件让她操心的事情和无法控制的障碍。

但我保证，如果了解刻板印象威胁会成为一种障碍，我不会讲得如此详细。研究显示，知道是成功的一半（knowing is half the battle），一旦人们了解了刻板印象威胁，他们所在环境的负面暗示对他们的影响就会更小。[73]在很多研究中，女性在了解刻板印象威胁后，会像周围的负面暗示不存在了一样表现，这是为什么呢？认清自己的焦虑会让你承认焦虑的存在，同时将其保持在最小并且可处理的范围内。这会促使女性生成这种想法：**如果我在处理复杂任务时感到焦虑，是因为某种可笑而又与我的能力毫不相关的刻板印象。**通过指出一个外部的原因，女性保护了她们的身份认同以及工作记忆空间。因为她们没有将精力浪费在质疑自己的能力上，所以能集中注意力去处理手头的任务。[74]如果你有艰难的决策要做，你需要投入每一丝可以使用的精力。

所以，你拥有了第一项保护性措施：了解刻板印象威胁在什么时候以什么方式出现。如果你是一位女性，上面的多个问题你都回答了T，下次当你发现自己因为一个决定变得焦虑，而且比预期花的时间更多时，告诉自己：**这项任务可能对任何人都难。我觉得紧张是因为某种愚蠢而且和我完全无关的社会观念。**

我要提出的第二个策略看起来与这里的情形不相符，也不太适合美国企业、大多数医院，或者任何一个法庭。一开始，它可能会让你感到迟疑，但这个减轻刻板印象威胁的有效方式被写入了数百篇科学论文中。大部分学者在对这个方法进行严格检验后，发现它确实有效。

这个策略就是自我肯定（self-affirmation）。大部分人在听到“自我肯定”这个词时，会想到母亲放在孩子午餐盒里鼓励的小纸条，或者某个人一遍又一遍地说：**“我很可爱，我能做到。”**研究表明，此类积极的自我宣言能帮到那些自我感觉良好的人，但对于那些自尊心不强的人，这些话可能会起反作用。一项研究发现，如果你已经感觉很糟糕，重复这些话会让你感觉更差劲，而不是更好。[75]你可以想象到那种糟糕的内心对话：**“我应该觉得我很可爱，但我总在想我不可爱，所以我连这都做不好。”**

这个策略并不是你母亲所使用的帮助你实现自我肯定的策略，而是一个以多位科学家的研究为基础的策略。这些科学家包括斯坦福大学的心理学家斯蒂尔、科恩和格雷戈里·沃尔顿（Gregory Walton），以及不列颠哥伦比亚大学的托尼·施玛德（Toni Schmader）。[76]这个方法的步骤很简单。当你知道自己要做一个重大的决定时，首先，找到一个能够专心思考的时间，也许是人们还没起床的清晨，或者是在你安静地吃午餐时。第二步，拿出一张白纸，如果你有空的话，用15至20分钟在纸的最上方写下你的一个核心价值观。如果把你可能会在乎的东西都列出来，那就会和你的想象力一样浩瀚。但是为了进入状态，你可以将最优先的东西放在支持家人和朋友、拥有健康的生活方

式、获得经济保障、过一种宗教或心灵上的生活、为了知识而学习，或者让世界变得更好上。[77]你看重的可能是类似守时那样具体的事情，也可能是像心境平和那样抽象的事情。不要勉强自己找出一样你最为看重的事情，那和这项练习带来的益处毫无关系。只要能找出一种东西让你觉得**“是的，这对我很重要”**就行了。

当你写下自己看重的一样东西后，用剩余的时间和纸回答一个简单的问题：为什么它对你重要？写出为什么它很重要，谁告诉你它很重要，并描述这种核心价值观对你生活的改变。也许你的核心价值观之一是支持家人和朋友，那么什么时候帮助一位兄弟姐妹让你觉得自己真的活着？你有过取消一件事情只为了陪伴一位需要你的朋友，后来很欣慰自己那样做了的时候吗？你可能描述的是单独的一个重大事件，或者一系列细小的事情。在计时器让你停下来之前，写出所有你能想到的与你的核心价值观相关的事情就行了。

这个办法很简单，却有奇效。它产生了什么效果？写下你在意的事物会帮助你应对关于身份认同的威胁。例如，如果你是一位女性，前面的多个问题都回答了T，那么很可能你在工作中感觉受到了威胁，你觉得别人可能会认为你是那种不够投入、没什么能力的女性。自我肯定能促使你思考“自己丰富而积极的方面”。科学人员认为，这种提醒会让你觉得生活中的其他事情和暗示没那么让人倍感压力。[78]你还会想到除了被歧视群体之外自己所属的其他群体和你正积极加入的群体。如果你很重视经济保障，那么也许你会认为自己属于房产拥有者；如果你认为让世界变得更好很重要，那么也许你会将自己视作献血者或施食处的义工。[79]

一定要写出来吗？只在上班或下班的路上想一想不行吗？你可能会觉得这样想一想就够了，但是研究者发现，在你写的15分钟内，你主动产生了对自己的认识，这种认识能让你更加自信。就像一组研究者所说的，“说出即相信”，写出来能帮助你说给自己听，然后将那个信息内化。[80]此外，如果你和我相似，在努力只想自己的一个价值观

时，大脑会开小差，那你要么在回味昨天的一段对话，要么在计划今天晚上做什么。

我觉得自我肯定研究最令人惊奇的地方是：在你挖掘自己身份认同的不同方面时，你写的价值观并不一定要和你面临的选择相关才有帮助。[81]如果是工作决定，你没必要写与你的职业相关的价值观或者你当初为什么选这个职业，你可以写为什么你看重健康的生活方式。这并不是帮你认清最佳选择的神奇决策方法，甚至也不是你试图说服自己选择某一条行动路线的自我激励。这是自我肯定，它的目的是减少压力和焦虑，提醒自己和那种扬言要打败你的讨厌的刻板印象相比，你要复杂得多。

1988年，当这个策略首次被描述出来时，研究者们持怀疑的态度，但此后的数百项研究均显示，这个简单的写作练习减轻了因为担心自己会符合一种标签而产生的恐惧。[82]通过免除焦虑的侵扰，你能更清晰地思考，做出更好的选择，解决更复杂的问题。[83]一项研究甚至表明，人们在完成一次自我肯定写作练习后，愿意重新评估自己过去做过的错误决定，让这些决定变得更好。[84]我们总是坚持自己的立场，维护自己的错误决定，但这个简单的写作练习能够扭转那种倾向。在你走进一场试图找出项目所出问题的会议之前，试一试这个方法，这样做不会把你变成替罪羊，反而能帮助你认识到那个决定远不能定义你自己。

那么，我们应该同意不再使用**女性的特权**这个说法吗？这种表达一开始看起来可能有趣，但其实既过时又不准确。当人们暗示男性直接做决定，而女性总是在决定周围绕圈圈时，对女性没有什么好处。女性一旦想起这些刻板印象，就会更难做出正确选择。

这个被用烂了的表达不是社会认为女性优柔寡断的唯一原因。从本章的研究中可以清晰地看出，如果我们想要理解女性如何决策，我

们需要明白女性通常是情境型决策者，容易对周边的人和线索做出反应，这是件好事。我们尊重行动力强的男性，但我们也应该尊重洞察力敏锐的女性。

这说明女性总是在取悦别人，而男性不会受同辈压力的影响吗？警察局长戴安娜认为，这是错误的结论。当然，她见过女性在刚开始工作时努力取悦别人，不管是因为她们想讨别人喜欢，还是她们想展示自己足够聪明，能够胜任这份工作。她承认自己25岁时也是这样的，但是她发现当男性和女性逐渐成熟后，女性在做不受欢迎的选择时没男性那么心慌。根据她的经历，女性变得更擅长决断是因为“我们不怕让哪个人不开心，总会有一个人生气，不是每个人都能得到奖杯。我觉得男性在做艰难决定时更紧张，因为他们还想被看作男性群体中的一员”。

男性会担心别的男性怎么看待他们吗？这是我们接下来要探讨的方面。我们将会审视男性特征所带来的压力，并且观察这个通常被忽视的话题对于男性的选择意味着什么。如果这种紧张感仅仅造成了职场男性的选择困境的话，这是一回事，但我们将会看到，这种让一位男性成为男性群体中的一员的压力，会让办公室中女性的决策也变得更难。

小结：

要记住

1.有种基本观念认为，女性善于照顾他人，而男性善于掌控全局。

-戴安娜讲述的关于男女警察如何处理一个紧张状况的故事。

-我们期待男性像特工一样决策，女性像鸭妈妈一样决策。

2.选民和员工都看重领导者的决策能力。

3.尽管许多人认为男性比女性更有决断力，但是科学家发现，男性难以做决定的频率和女性相当。

4.女性像走钢丝一样，在协作和决断力之间奋力平衡。社会期待女性征求意见，分享成果，但同时批评她们对别人太过依赖。

5.顾问团里有更多女性的公司会寻求更高质量的外部意见。

6.刻板印象威胁会让你觉得焦虑，你担心自己即将应验别人对你所在群体的负面期待。

7.即使你不相信这种刻板印象，但还是会心事重重地想，别人正根据你的表现评判你所属的群体。

-例子：参加能力测试的非裔美国学生，做数学题的女性，开车时车内坐着认为女性驾驶水平很低的男性。

8.刻板印象威胁是女性被认为决断力更低的原因之一。当女性因为别人对她们的负面期待而感到焦虑时，做出的复杂决定不理想。

9.工作记忆的减小限制了一个人在某一刻能够考虑的事情的数量。

10.我们看重行动力强的男性，但我们也应该尊重洞察力敏锐的女性。

要去做

1.我们很难将焦虑与其他强烈情感区分开来。寻找你所处环境中的暗示，判定刻板印象威胁是否对你造成了困扰。

2.记得告诉自己：**这个决定对任何人来说都很难。如果我感到紧张，原因在于某种愚蠢而且与我无关的刻板印象。**

3.在你面临一项具有挑战性的决策时，使用自我肯定练习，防止这些焦虑感真的将你打败。

-花15～20分钟写出你的一个核心价值观。

-提醒自己你是谁，不要让刻板印象所造成的压力干扰你的决策过程。

第三章

Chapter Three

你好，冒险家

薇薇安在20岁出头时，想制作一部电影。于是，她和一位朋友一起开了一家制片公司，挑选了一个精巧但不太出名的小故事作为他们第一个剧本的蓝本。然后他们面临的是资金问题，她的商业伙伴和她都没钱，所以薇薇安得找有钱的人去面谈。回过头来看，她将这些面谈称为“出售热情”。在和潜在投资人共进午餐时，她会倾身向前，说：“如果制作这部电影，我们会将你的名字列在鸣谢人中。”这个承诺虽小，但据她所说，通常很管用。

她是在请求这些人冒一次大险。他们没听过这个故事或其作者，薇薇安也从未拍过电影，她不清楚电影产业的运作方式，甚至没有读完大学。她进了一所州立大学，但没有认真上课。当时，她简历上最闪亮的一笔是：在医生的办公室做暑期工。

可是，她缺乏经验、专注力不足似乎不是什么大问题。人们出乎意料地愿意掏出自己的支票簿，支持这项事业。几个月后，她得到了制作电影所需的所有资金。

20年后，薇薇安开始为其他项目筹集资金，这次是创新性教育科技，但她这时已经很清楚自己在做什么。她已经成为一位专家，不过不是电影领域的专家（那个电影计划失败了）。她开始非常严肃地对待学业，取得了认知心理学和理论神经科学的博士学位。凭借计算机天赋，她受聘任教于斯坦福和伯克利两所大学。盖茨基金会和白宫科技办公室都曾联系到她，就科技和教育问题向她寻求过意见。截至

2015年，她开办了五家不同的公司，一家比一家强，她跻身《公司》（*Inc. Magazine*）杂志选出的"科技领域最受瞩目的十位女性"名单。

然而近来，薇薇安在商务午餐上遇到了一个陌生事物—抗拒。投资者要花更长时间，才肯掏出他们的支票簿。薇薇安能演示自己的产品，能通过量化自己其他科技项目的盈利来证明她以往的胜绩，她在为那部电影筹集资金时可做不到这些。风险投资者认真听她讲，询问每个项目的潜在市场以及风险，而且在快要拒绝时，通常会让她感到放心地说："你们真的做出了很了不起的东西。"薇薇安说："他们'用长辈风范来对待'（avuncular-ize）我。这是我刚造出来的词，这不是一个词，但它应该成为一个词。他们像叔叔对待正炫耀自己邮票收藏的7岁侄女那样对待我。"虽然薇薇安还是能找到投资者，但是她不得不做更多的证明和说服工作，尽管你可能会觉得投资者们会争先恐后地支持她的远大志向。她曾经对这么多人放心地把钱交给她而感到意外，但现在她对这么多人会犹豫不决而感到意外。

是什么发生了改变?

有可能是经济的原因。2008年经济崩溃后，投资者可能会比他们在1993年更细致地审查投资中涉及的数字。也可能是投资的规模不同。薇薇安20年前为拍那部小的独立电影只需要筹集10万美元，而今天要资助一个软件项目，需要筹集比这个数目大得多的资金。还可能是，如果她还是22岁，投资者也许会更感兴趣，因为他们喜欢寻找年轻的创业者。硅谷杰出的风险投资家约翰·杜尔（John Doerr）曾经说过，"我还在寻找一群吃着玉米煎饼，在走进会议室时，对商业计划书毫无概念的斯坦福大学的孩子"。不过，即使是这番话，也承认了证书的必要性，他想要的是已经在斯坦福大学证明过自己奋斗精神的团队成员。[1]

但我要给出另一种解释。我认为薇薇安如今遇到更多阻力，是因为现在她是一位女性。多年前为了电影找投资者时，薇薇安是以埃文的身份来介绍自己的，事实上，薇薇安是变性人。[2]作为家里的长子，

薇薇安早年一直作为一名男性生活，这个角色也造成她严重抑郁。她早已认同自己是一位女性，而且也一直希望自己能够作为一位女性生活，因此30多岁时她做了这个艰难的转变。所以，今天她和投资者见面时，他们看到桌子对面坐着的是一位金发及肩、散发着女性气质的杰出女性。

投资者们犹豫不决是因为她是变性人吗？“我没有将那段历史当成重大消息特地告诉他们，”她解释道，“网上有这个消息，他们能找到，这是肯定的。你能从《纽约时报》（*The New York Times*）、《赫芬顿邮报》，甚至我的网站上找到我的故事。但这不是大部分投资者在为一个有潜力的项目坐下来和你谈之前会去调查的方面。”风险投资者们是不是在想，**她什么地方有点不对，**所以迟疑？有可能，没人能知道潜在投资者在一推椅子说“谢谢，但这不是我要找的项目”时，脑中闪过的所有想法。[3]

然而，我们将会看到，这不是变性女子才会碰到的问题，这是所有女性的问题。性别和这有什么关系？无论是谁提出的，好项目就是好项目，这无可否认，不是吗？可是，人们不愿将赌注押在女性身上。社会认为冒险是男人做的事情，这种观念给女性造成了各种问题。身处承担风险的领导职位的女同胞通常寥寥无几，因此正在冒险的女性十分引人注目。这让冒险对于女性总体而言更具风险，也使得许多人事后批评她们，特别是当她们担任的是通常由男性把持的职位时，比如科技公司的创始人和管理人员。

本章探究性别和风险的关系，为何人们在看待他人时，有时候看到的是一盏闪烁的警示灯，而有时候看到的是一盏可行的绿灯。我们在想到男性和风险的关系时，脑海中浮现的是什么？在想到女性和风险时，反应有什么不同？我们将探究，男性比女性冒更多风险这种想法是否正确，同时将会发现一些不可思议的情境，比如：男性在没必要冒险时，感到有去冒险的迫切要求；有些时候，男性确实不惜损失更多去冒险，女性则有所保留。男女之间为什么有如此不同的举动？

跟着钱走

许多受挫的女性创业者会告诉你，她们在和风险投资者洽谈时有相似的经历。有数据证实，投资者不太情愿投资女性领导的项目。也许最有说服力的发现来自哈佛商学院的一位教授艾莉森·伍德·布鲁克斯（Alison Wood Brooks），她研究人们在听到为新公司筹集资金所做陈述时的反应。对于需要资金投入的创业家来说，陈述是关键的一步。创业者满怀希望地与一位风险投资者洽谈，就像薇薇安所做的那样，有时是在工作午宴上，但多数时候是通过Skype网络电话。创业者提出自己最完善的想法，设法说服投资者自己拥有解决某一常见或新生问题的独创方法。[4]布鲁克斯和她的同事发现，即使在男性和女性陈述同一想法时，投资者将钱投在男性的项目上的可能性比投在女性的项目上多出了60%。[5]

男性创业者在陈述自己的想法时比女性表现得更自信吗？我们在下一章会探讨与自信相关的性别问题。不过，当然如此，如果男性表现得更自信，可能会影响到投资者们的决定。因此，布鲁克斯进行了另一项实验，她让专业演员做完全相同的陈述，这样两种性别的创业者呈现出了同等的自信心。这一次，投资者们选择投资男性与投资女性的比例超过2:1。[6]

在现实世界中，这意味着男性在冒风险时能比女性获得多得多的资金支持。在2011到2013年间，风险投资者在新创商业项目上投入508亿美元，其中493亿美元投给了男性CEO领导的公司。[7]当然，多数CEO是男性，所以男性吸引了绝大部分投资金额，这也不足为奇。可是这意味着，比起同等资历的薇薇安，投资者更可能支持埃文提出的风险项目吗？遗憾的是，数据是这样显示的。布鲁克斯的研究表明，人们更常给男性更多钱去冒险。

有绝对把握的事情和极其渺茫的机会

在继续往下谈之前，我们应该先界定冒险的意义。冒险是指放弃有十成把握的事，而去争取一个可能要付出代价但也可能最终比你放弃的确定之事更有价值的机会。在冒风险时，你下定决心放弃手中的那只鸟，而去追求林子中的另外两只。[*]

冒险是指，你想在网上买一辆车，虽然看不见实物，但价格极其优惠。你可以在附近经销商那里试驾一辆类似的车，但为了安心，你要多付25%的价钱。又或者说，你去餐厅吃午餐，你是走向几个已经就座的朋友，选择确定的事情，还是坐到正独自一人用餐的那位富有魅力的新人身边，抓住冒风险的机会？

我们通常会觉得有些人就是喜欢冒险，但和大众的观念相反，冒险并不是一种性格特征。[8]它和内向或外向不同，不是在任何时候都能显示出来的性格特征。如果你非常外向，你会感到在多数情况下与人互动都会带给你活力，不管是参加全是陌生面孔的晚宴，还是和你最有好感的客户会面。但冒险并非如此。研究显示，喜欢悬挂滑翔运动和蹦极的人在空余时间的休闲方式方面是十足的冒险者，可是，当问及他们想怎样为退休后的生活存钱时，他们的选择看起来很正常，并不具有风险性。[9]一个人在一种情境中肆无忌惮，但换一种情境可能会迟疑不决。有可能你在申请某些税收减免时，明知道如果被审计查到很难自圆其说，还是会眼睛都不眨一下，但当你的侄女问你愿不愿意拿会儿她的宠物蛇时，你可能就没那么敢冒险了。

面对消防滑杆

不管美国人喜欢与否，他们有着丰富多彩的习语（有些比较粗鲁）来强调男性在美国文化中需要成为冒险者。“要够男人”“要做男人应该做的事情”“你要更像个男人”“你是个男人还是只老鼠”“有点男人样子吧”，这样的言语只是我们使男性承担所有冒险责任的部分方式。仔细品味一下这些表达，会发现别有一番趣味。这些话并不意味着，男人为了家庭或出于对国家的热爱，应该去冒险，而是男性的男子汉气概取决于他所冒的风险。

女性的女人味取决于和男性同等的勇气吗？不尽然。“萎缩的紫罗兰”“紧张的内莉”[**]这样的描述说明，社会不期待女性抬头挺胸地走向风险，而是期待她们尽量远离危险。事实上，将一位男性比作女人，一下子就能说明他胆小怕事、不敢冒该冒的风险。试想一个13岁的男孩对他的朋友说：“等等，哥们儿，我还不确定这样是否安全。”他正在重新考虑一个决定，需要再花时间来好好想想，这时我们仿佛能听到别人称他为妈妈的宝贝、娘娘腔、胆小鬼（wuss）[10]，以及许多其他表示他缺乏男子气概的贬低表达。我们的语言说明，拥抱风险几乎成了男性气质的定义，而害怕冒险则是女性气质的定义。

最能说明美国人是如何看待性别和冒险的地点之一就是游乐场。心理学家芭芭拉·毛伦吉耶罗（Barbara Morrongiello）想减少儿童的意外伤害，她去游乐场观察父母在孩子爬到滑梯高处或上攀爬架时所做的反应。如果女性更害怕危险，那我们可能会期待母亲们比父亲们更严密地保护她们的孩子。但是，她们并没有这样做。通过多项研究，毛伦吉耶罗发现，父母对正在冒着一定风险玩耍的孩子的保护程度与他们的性别无关。[11]那么，影响父母对孩子的保护程度的唯一因素是什么？答案是孩子的性别。父母们对女儿比对儿子的保护更多。

在她的一项研究中，毛伦吉耶罗观察父母在孩子首次接近消防滑杆，学习怎么滑下去时所做的反应。消防滑杆的危险系数并不高，但也没有沙坑一类的东西那么安全。消防滑杆很高，在你要抓紧时，会有脱手的危险。父母逼着他们的儿子不断尝试向下滑，即使这些男孩说他们害怕，可是如果女孩们说不想玩儿这个滑杆，父母们通常会说没关系。但是，父母站在一边教儿子，说类似于“手伸过来，抓住杆子”或“手松一点”的话的可能性要大得多。如果第一次做得不好，比起小女孩，父母更常鼓励小男孩继续尝试。

这种区别不易察觉。这些父母没有用刻薄的称呼来说这些害怕的小男孩，当小女孩爬到最上面时，父母也没有责骂她们。但却发出了清晰的性别信息：小男孩是可以冒险的，甚至可以鼓励他们这样做，只要稍加指导，下次就不会这么危险了。然而，要让女孩子做任何有风险的事情就很难。

万幸的是，我们不需要在上班的地方或家中滑消防滑杆，但是我们确实不得不冒其他风险，我们必须被给予冒这些风险的机会。同事们会快速且不假思索地判断是否能信任你进行有计划的冒险，这些判断常常源于无意识，并会对你的职业机会造成影响。想象你在应聘一份工作，这份工作需要别人将你视作一位卓有成效的冒险者。这份工作的内容可能包括创建一条新的产品线，拯救一个管理不善的项目，或者协商新合同。如果你在行政机关工作，这份工作可能包括制定能够挽救生命或者收押不法分子的决策。

你接到了面试的通知，所以你认真做功课。你研究了这个单位，分辨出了它的优势和不足。如果你是一位女性，在和男性一起竞争这份工作，你一进门就会遇到体型大小的问题。人们如果按要求去判断站在面前的陌生人是不是一位勇敢的冒险者，他们会看那个人的体型大小。长得高壮的人被公认为比身材矮小瘦弱的人更敢于冒险。[12]产生这种联系的原因尚不明晰，也许身材健壮的人看起来具备冒险的体质条件，但在身高和力量方面，大多数女性相较于男性明显处于劣势

地位。据研究者说，当别人在估量你的冒险欲时，如果你看起来能仰卧推举45公斤，会大有帮助。

接下来是视角问题，那个衡量你将来是否敢于冒险的人的视角。如果这个人是一位男性管理者，而你是一位女性，那么你很有可能要比在一位女性管理者面前更卖力地证明自己。研究显示，在特定的一次赌博中，男性对女性去冒险的可能性的估计，比实际情况低两成。[13]"但是，你有我的简历，"你可能会抗议，"你能看到，我没有选择更好走的路，我一直在为一些风险项目承担巨大的风险。"可惜的是，这些事实可能并不够。至少一项研究说明，男性的偏见不会有所改变，即使看到能够证明她实际冒险经历的材料，男性依然认为这个女性谨小慎微。[14]

美国人不仅期待男性勇于冒险，女性保守谨慎，而且认为理想的男性和女性也应该如此。黛博拉·普伦蒂斯（Deborah Prentice）和艾瑞卡·卡兰萨（Erica Carranza）是来自普林斯顿大学的研究者，她们让学生指出美国社会的男性和女性具备哪种特征会显得很有魅力。普伦蒂斯和卡兰萨考察了各类特征，包括值得信赖、愤世嫉俗、热爱运动、腼腆。如我们所料，参与者认为照顾周围人的女性很有魅力。对女性来说，热心、善良、喜欢孩子都是关键特征，但是在美国社会中，一位男性即使在这些方面不够出色，也依旧可以成为杰出人士。人们对男性和女性冒险特征的看法差异之大，可能会让你觉得吃惊。在43种理想特征中，被调查者将愿意冒险排在男性魅力特征中的第14位（仅次于求胜心），但对于女性来说，就排到了第37位。将其与强势这个特征比较一下，我们就能理解冒险对于女性来说排名有多靠后了。多数人都知道，女人强势通常被看作很不好的特征，应该加以控制，也许他们是从善意的家人那里听到，或者从文章中读到这一点的，也可能是从业绩评估中猜出来的。那么在普伦蒂斯和卡兰萨的研究中，女性的强势排在第几位呢？答案是第39位，稍次于冒险。[15]

现在我们开始明白为什么投资者不肯支持薇薇安，而如果她是埃文，就会热心地支持她。他们更容易对埃文的冒险感兴趣，因为这符合人们对年富力强的男性的期待，这种感觉是对的。但一位女性要冒重大风险，而且让别人和她一起冒那个险，就很难被接受。投资者可能会发现自己对承担重大风险的女性百般挑剔，但他们没有意识到这种不自在源于他们不喜欢冒险的女性，却以为问题出在她的提案上。这有点儿不对劲，一位风险投资者这样想，并且直觉告诉他，应该另寻投资项目。

当然，薇薇安创业的领域也对吸引投资毫无帮助，因为科技是杰出男性主宰的领域。记者在细数改变科技面貌的冒险者时，提到的几乎总是男性：亚马逊的杰夫·贝佐斯（Jeff Bezos），苹果的史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs），谷歌的拉里·佩奇（Larry Page）和谢尔盖·布林（Sergey Brin），脸书的马克·扎克伯格（Mark Zuckerberg），贝宝（PayPal）、美国太空探索技术公司（Space X）和特斯拉（Tesla）的埃隆·马斯克（Elon Musk）。[16]值得庆幸的是，科技领域也有女性因为她们所冒的风险和所做的重大突破而登上头版头条，但是她们的名字不像刚提到的那些男性的名字那样家喻户晓。以伊丽莎白·霍姆斯（Elizabeth Holmes）为例，她是美国最年轻的白手起家的女性亿万富翁，而且跻身《福布斯》杂志选出的40岁以下富豪排行榜的前40名。她大二时从斯坦福大学退学，创办了Theranos—一家高科技血液检测公司。该公司研发了一种用一滴血液就能进行70项检测的方法。下次你走进一家沃尔格林药店（Walgreens）进行胆固醇检测，发现血检既简单又毫无痛感时，你要感谢伊丽莎白·霍姆斯。[17]可是，如果投资者不愿冒险投钱给女性，霍姆斯创办公司的资金是从哪里得来的？很明显，创办血液检测实验室需要资金。她一开始必须在午宴上陈述自己的想法吗？其实不然。她的父母把为她存的大学学费给了她。[18]

风险领导职位上的男性和女性

霍姆斯的成功让人心潮澎湃，但如果她用光所有学费，公司还是失败了，我们会有什么样的反应呢？比起一位从斯坦福退学创办一家最终失败的科技公司的男性，我们会不会更不赞同伊丽莎白·霍姆斯的行为？

为了回答这个问题，我们要回到维多利亚·布里斯科在耶鲁大学的实验室。布里斯科和同事想了解人们对失败的高风险决定做出的反应。她让成年人阅读一则简短的虚构新闻报道，内容是关于一位做出风险决策的领导者。所有参与者都阅读了一位大都市重要区域警察局长的故事，该局长几周前了解到市中心即将发生大型抗议活动。事件发生后几个小时，抗议活动开始失控，警察局长向警员下达行动命令。故事的一个版本是，警察局长派遣到现场的警员人数不够，25人受了重伤。另一部分参与者读到的故事有好的结局，局长派遣了大量警员，抗议活动得以顺利进行，事态没有恶化，也没人因此受重伤。[19]

在两种状况下，警察局长都冒了风险，都是在抗议出现了问题后才派遣警员的。一个版本是，局长随后做出了正确决策，一切转危为安；另一个版本是，局长决策失误，付出了沉重代价。布里斯科的团队想知道，警察局长的性别对参与者对其决策的看法有何影响。对于做出这样错误决策的男性和女性，人们的反应会有什么区别吗？有。当女警察局长的决策导致25人受伤时，参与者认为她能力不足。他们并不想拿走她的警徽，但认为她应该被降职，她不具备作为领导者所需的那种良好判断力。当一位男警察局长出现同样的失误时，多数人没有那么苛责。看完这个新闻报道后，参与者回答了一系列问题，这些问题与这位领导者应该得到多少权力、尊重和独立性有关，这些评分会被汇总为那位领导者的一个状态指数。当那位男警察局长误判形势，派遣的警员太少时，在公众眼中，他的状态指数下降了约10%。

然而，当那位女警察局长犯了同样的错误，她的评分跌了将近30%。她为一个判断失误付出的代价是男局长的3倍。当风险决策发挥了效果，充足的警力到达现场，现场恢复了平静，两位领导者受到了同等的高度评价。这说明人们并非不假思索地认为女性不适合做警察局长，只是在她所冒的风险失败后才这样认为。

布里斯科与其团队考察了不同领导职位上的情境，比如，一家工程公司的CEO面临一项风险决策，一位州最高法院的首席法官陷入险境。但结果是一样的：处于这些职位的女性要为失败的风险决策付出很高的代价，要比职位相当的男性更高。这三种情境有一些共同之处：这些女性决策者担任的是传统意义上的男性职位。大城市的警察局长、工程公司的CEO和州最高法院的首席法官，通常由男性担任领导职位。[20]

是否存在这样的情况，男性领导者因为决策失误受到的批判比女领导更严厉？是有这样的情况，比如女子学校的男校长。当男性处于这种多数人期待由女性担当的领导角色，在表现出判断失误时，会付出代价。还有其他人们认为应该由女性担当的深受尊重的领导职位吗？我问了布里斯科这个问题，他们找过其他由女性主导而且地位很高的领导职位，但是除了女子学校的校长以外，也就没有了。她说："说实话，这个结果有点令人沮丧。"[21]

布里斯科和她的同事得出结论，人们更容易接受性别合适的领导者所做的失败风险决策。男性的专业领域和女性的专业领域无法互换，性别与所处领域不符的领导者，在产生失误时会遭到更严厉的评判。那么，我们会更可能谴责把钱全部投入一家失败的科技公司的女性吗？很可能会如此。

这就提出了两个严肃的问题：第一，多数领导角色和男性相关。比如，总裁和副总裁、政治家、电影导演、军队干部、飞行员、外科医生、总工程师、律师事务所合伙人，等等。所以，如果男性通常和这些角色联系起来，那么担任这些职位的一些女性将会面临不公平竞

争。第二，领导职位的根本属性包括要做高风险的决策。有些人会说，这就是领导者的工作。将这两点放在一起，我们就会看到，冒险对于女性领导者来说更具风险。我们已经有许多理由相信玻璃天花板[***]仍然存在，比如：老男孩网络，男性还是会选男性作为继任者；性别歧视，女性高管受到削弱、不被重视；职业隔离，女性所具有的领导角色通常不能一路升到最高职位（比如在人力资源或公关领域）。[22]然而，现在我们知道了玻璃天花板之所以存在的另一个原因，这个原因很多人并不知晓，或者至少缄口不言，即在男性主导的领域中，努力向最高职位攀爬的女性在所冒风险失败后，比男性跌得更重。

我们从这类研究中可以得到什么教训？如果做决策的你是一位女性，担任的职位在同事眼中是男性职位，或者你是一位男性，担任的是别人认为适合女性的职位，那么在执行重大风险决策前，你最好与别人结成联盟，找一两个支持你的权势盟友。虽然你的职位越高，就越难办到这一点，因为你的密友圈子可能会越来越小，但是投入大量时间来寻找支持者还是值得的。

练习60/40法则

那么，我们从上文得到的教训难道是大家都应该停止冒险吗？不是。冒险是让人生充实、无悔的重要组成部分。研究显示，人们经常因为没有尝试的事、想过但没有选择的路而陷入深深的遗憾难以自拔。[23]康奈尔大学的一个研究队伍问70多岁的男性和女性，“如果你能重新生活，你会改变哪些方面？”[24]一些回答者后悔自己做过的行动，比如，“我不该那么早结婚”。但多达四倍的回答者后悔自己没有做出行动，自己想冒的险从来没有尝试过，比如，“我应该把职业目标定得再高一些”或者“我太懦弱了，我应该再强势些”。

此前我们了解到，冒险不是一种性格特征，而是一种技能，一种可以培养并可以用训练来提升的技能。如果冒险是一种技能，你该如何训练？该训练什么？一家数据可视化公司的首席营销官尤金妮亚，提出了两条建议。第一，她主动指导自己的领导团队练习辨别哪里可以冒险，哪里不可以。她告诉他们：“我们发展得很迅速，所以你要同时兼顾多个方面。不仅如此，你还要决定暂时放下哪些事情，让它发展到什么程度再去处理。你要在兼顾各个方面的同时做这一切。”

“你今天不能回那通电话？这件事你能放两天再处理，还是明天一早就得处理？没有照顾到某些方面是在所难免的，”尤金妮亚说，“一位受欢迎的成功领导者必须接受这种风险。然而，如果你能积极地训练自己，提升对忽略某些方面所造成影响的预期能力以及相应的反应能力，那么对于你的团队，你会成为一个更好的决策者和一大笔财富。”

尤金妮亚向她团队的所有成员分享了这条建议，但下一条建议她专门留给了女性。她将其看作她的“80/20法则”。女性在就工作中的一个项目发言或发表演说时，她观察到“这些女性认为，她们必须准备到80％，只有20％可以靠临场发挥。我这里用临场发挥，是指相信自己

在那一刻的判断，听从自己的经验。我曾经调查过从事市场营销的一些朋友，你知道这些男性说了什么吗？男性临场发挥的比例要高很多。大体而言，男性觉得65%～70%可以靠临场发挥，只需要准备30%～35%的信息就行”。因此，男性对自己即将发表的言论只准备大约1/3，而女性却觉得有必要准备4/5。男性在上台演讲时冒的风险要大得多，但如果他们愿意发表尚未经过充分研究或事先没想好的想法，他们的发言也会多得多，而且他们会召开更多的临时会议。

所以，尤金妮亚建议女性怎么做呢？“我建议女性必须停止80/20法则，开始20/80法则。她们被我的话吓得够呛，然后我说，‘我在开玩笑，不过尽量做到60/40，而不是80/20’。”这条建议激励她指导的女性冒更多风险，并且给了她们一些相对具体的方法进行训练。“如果你学会60/40法则，学会临场发挥，你会做成更多事，而且赢得更多尊重。”对于那些无法想象自己开会时能遵守60/40法则的女性，她有什么建议呢？“我让她们问自己两个问题。第一个问题：你比在场的其他所有人知道得更多吗？是的。第二个问题：你是否知道所有需要被知道的事情？不是。让我们回到第一个问题。”

不要让你的老板觉得你不会去冒险

这本书中反复出现的一个主题就是，人们对女性作为决策者的看法与女性的实际决策能力并非完全相符。冒险也是一样。冒险常常是区分管理者和领导者的关键技能。为《哈佛商业评论》撰稿的两位研究者荷米妮亚·艾巴拉（Herminia Ibarra）和奥蒂利娅·奥博达鲁（Otilia Obodaru）这样解释到，你可以为维持现状而努力，你也可以偏离常规，成为“迫使一个团队创新的一股改变性力量”。[25]男性高管常常认为，偏离常规是女性高管的欠缺之处。在她们所著的题为《女性和远见》（*Women and the Vision thing*）一文中，艾巴拉和奥博达鲁报告了她们根据来自149个国家的将近3000位高管的业绩评估所做的研究。她们发现，女性领导者几乎在所有领导方面比男性领导者得到更高的评分。女性得分更高的方面有：给出反馈、表现出坚韧性、调整优先事项，等等。然而，女性唯一不足的方面却被认为是领导者最关键的方面—远见。在这一方面，男性给女性的分数尤其低。“要被视作远见者，”艾巴拉和奥博达鲁这样写道，“你需要挑战现状，制定新的策略，偏离法则和常规。也就是说，你需要去冒险。”

到目前为止，结论看起来似乎很简单，女性领导者需要停止她们以往的行事方式。但是，如果你问多数女性高管，她们在哪些方面做得好，她们首先会提及打破常规。美国Caliper公司所做的一项研究考察了副总裁及以上职位的女性高管的性格特征。在Caliper调查的不同性格特征中，这些女性领导者得分特别高的正是敢于冒险的。她们得分最低的是“遵循现行规则”和“小心谨慎”。[26]

所以，如果你问的是男性高管，他们会说女性循规蹈矩、满足于现状；如果你问的是女性高管，她们会说自己敢于冒险、勇于打破常规。谁是正确的？答案可能在于人们对冒险的不同定义。也许女性领导者在打破若干规则时，为自己的远见卓识而感到骄傲；而男性认为，领导者需要彻底改变一个产业才能被称作具备远见卓识之人。也

可能是像科技公司的前CEO凯特前面所说的那样，她的经历告诉她，女性在提出一个想法时，倾向于援引市场调查，而男性通常称其源于自己的开创性见解。

但我认为，还有一个关键因素植根于我们所注意到和所记住的事物中。女性在做风险决策时，男性同事和上司可能没有留意到，因为他们深信男性才会冒险，女性不会。我们倾向于注意到并且记住能证明我们世界观的事例，对于不能证明的事例，我们通常视而不见。如果你很讨厌小狗，觉得它们总会叫个不停，你很可能会记下每只对你叫的吉娃娃，讲述你在小餐馆外看到的那只不安分的迷你杜宾；但当一只德国牧羊犬、比格犬或者一只寻血猎犬到处乱跑时，你很可能记不住它们，而一只博美只不过在你经过时对你眨了眨眼，你却印象深刻。我们会搜集证实性的事例，而不经意间忽略其他例子。科学家将其称作“证实偏见”（confirmation bias），这是一种发生在无意识层面的、“片面地积攒事例的过程”。[27]

当然，证实偏见远不止对于不同品种狗的刻板印象。因为符合我们的模式化观念的人会吸引我们的注意力，所以如果我们觉得男性敢于冒险，我们就会很快想起主动要求承担风险任务的男同事，而对于那些说“别看我”的男性，我们却想不起来。朱莉·尼尔森（Julie Nelson）是麻省大学波士顿分校的一位经济学教授，也是一名风险和性别方面的专家。她称，将男性视作冒险者的观念在美国社会非常强，乃至危及到了经济学家看待数据的方式。她指出，虽然许多证明两性在冒险方面存在差异的数据并不完美，但从事这些研究的科学家们还是从中大胆得出结论，男性比女性冒的险更多。[28]

所以，如果你是一位女性，从事着以男性为主的工作，你想要晋升，是应该确保自己敢于冒险，还是应该保持沉默，以防你所冒的风险会产生负面后果，使自己遭到决策失误和占据男性职位的双重审判？朱莉·尼尔森说，她忠告职业女性“不要让你的老板认为你不敢冒

险”。[29]如果你所冒的风险最终成功了，功劳就会属于自己。Catalyst的研究者发现，对于女性，最有效的职业发展策略，即唯一会让女性获得更多提拔、更高工资、更高职业满足感的做法是，让别人注意到自己的成就。[30] Catalyst考察了多种成就，不只是冒险，但成功的冒险肯定包含在内。

尤为重要的是，要让别人注意到你愿意在今后冒险。琼安·威廉姆斯和蕾切尔·邓普斯在她们的《对于工作中的女性什么才有用》一书中指出，男性和女性在工作中受到不同的评估：对男性的评价基于他们将来的潜力，而对女性的评价基于她们过去的成就。这是那种“再证明一次”的模式，归根结底是女性被告知“你很有才干，但你需要更充足的经验”，而男性被告知“你很有才干，我们真的认为你前途无量”。[31]威廉姆斯和邓普斯采访了127名成功的职业女性，她们发现，其中68%的女性在职业生涯中至少经历过一次这种“再证明一次”的偏见。她们没有采访男性，所以不清楚男性听过几次这样的信息。但另有证据证明，相较于男性，女性要做更多的证明。根据2015年的一项研究，大体而言，女性CEO比男性CEO受教育程度更高，工作经验也更丰富，更有可能从内部得到提拔，但这就意味着，女性为了爬到最高职位，不得不花费更多时间证明自己，不仅是普遍意义上的证明，而且是向同一位雇主的证明。[32]

女性常常以为，如果她们夸耀自己的成就，人们对他们的好感就会减少，特别是当对方的成就不如她们时。[33]这种观念部分源于女性特有的社会化认知，她们被告知不要自夸。然而，部分原因也可能是冷酷的现实。夸耀个人成就的女性没有谦虚的女性那么讨男性或其他女性喜欢。[34]但是，如果是和上司一对一的会面，就应该让他或她知晓你的成就。我们在第四章会看到，虽然自我抬高对于女性会有点第二十二条军规[****]的意味，但是女性还是要学会说：“我过去做过聪明的冒险，这是我学会的一项技能，今后我会继续这样做。”

如果你是一位女性，之前从未谈论过自己所做的成功冒险，那么你可以先找出较为显著的冒险经历，那种具有量化结果的风险。如果你曾指出一个提案存在的关键漏洞，因而为团队节约了很多时间和金钱，可以谈谈这个经历。也许你曾奋力争取一项别人最初不予考虑的活动，而这项活动却成为年度出场率最高的活动。

许多女性冒过风险，但她们的上司并不知道，或者可能忘记了，她们不该对指出这些经历而感到不好意思。我刚做咨询的时候，发现我的一个新客户在我们前两次会面时都迟到了。在第二次见面聊到差不多一半时，我冒险用一种私人但直接的方式问她，她在其他场合是不是也有迟到的问题。她停止说话。我有些铤而走险，我不认识她，也不知道她的工作习惯，她可能会生气。因为她是他们公司第一个找我们咨询的人，所以我所冒的风险，不仅包括失去她这单生意，也包括失去她的同事找我们咨询的希望。出乎我的意料，她没有生气。相反，她垂下头说，迟到这个问题经常发生在她身上，而且经常让她很难堪。我们谈论了迟到对她在别人眼中的可信度会产生什么样的影响。接下来几次会面（每次她都很准时），我们找出了她可以努力做的具体改变。5个月后，她发了封电子邮件给我，告诉我多亏我们的共同努力，她已经解决了迟到问题，她在会议中的表现更加出色。她高度赞扬了我们的咨询团队，并介绍了几位新客户给我们公司。因为我那时没有想到该向老板指出我冒的这个风险，所以我的客户和团队获得的益处无人知晓。

我承认，这不是典型的职业忠告。没人在业绩考核或工作面试时让我描述过我所冒的风险，以及这些风险结果如何。男性不需要证明自己是冒险家，因为只要是男性，人们就会想当然地这样认为。然而，女性在描述自己的众多成就时，却需要指出自己冒险的能力。

股票投资、健康实践和极限运动的相似之处

我们已经看到，人们更放心让男性来冒险。但男性冒的险真的更多吗？雇主常常寻找敢于冒险的人，试图扩张（或仅仅想在多变的市场环境中存活）的企业想要这样的管理人员：“在高风险挑战中茁壮成长”“热衷于以新的方式运用自己的技能”“敢于做出影响多位持股人的决策”，这是我从网上招聘启事中摘取的几个例子，都是“我们需要敢于冒险的人”的不同说法。

那么，男性真的会比女性冒更多的风险吗？我们来看看算得上英语世界中有关性别和冒险方面被引用最多的一项调查。1999年，

来自美国马里兰大学的发展心理学家詹姆斯·伯恩斯（James Byrnes）所率领的团队仔细翻阅了150项性别和冒险方面的调查研究。根据伯恩斯搜集的数据，60%的研究显示，男性比女性冒的风险更多。[35]剩下40%的研究要么显示女性比男性冒更多的风险，要么显示两性所冒风险的数量相等。[36]所以，有60%的研究表明男性确实冒更多的风险，但有40％的研究却挑战了这种说法。

不过，我们必须问是不是存在某种规律，还是这都是随机的。我们是不是有时也会期待女性更英勇无畏？很多研究者认为是的，在风险面前，性别是可以预期的，这完全取决于要承担什么风险。

如果我们关注的是社会风险，女性会处于显著位置。[37]社会风险就是在一个群体中冒险。例如，说出你对一个不受欢迎的问题的看法，公开与你的老板起争执，或者承认你的品位和周围的人不同。[38]女性还更可能做出重大的职业改变，这之所以被认为是一种社会风险，是因为改变职业意味着离开自己在组织结构中的位置，重新开始。[39]女性还比男性更可能暴露自己的信息，比如，告诉某个人你犯了一个错误，也许这个错误看起来没有从飞机上跳下去危险，但这样

做会让你遭到评判和抨击。我们每个人在实际生活中都面临着这种风险。

此外，处于男性主导职业的女性还要面对她们的男性同事不会面对的社会风险。当我向之前提到的那位警察局长戴安娜询问她工作中所冒的风险时，我以为她会描述一些与警察工作相关的风险，比如，在逮捕时受到攻击，或在毒品搜查期间遭到枪击。但戴安娜说，她每天遇到的大部分风险和枪支无关，而是和大胆表达观点有关。她工作的机构最上面有专员，还有几位分管不同警局的局长，但在她那个级别她是唯一的女性。高层聚集起来开例会时，专员（男性）、戴安娜和其他5位警察局长（都是男性）一同参加。虽然在场的可能还有一位女性法律顾问，但她的角色和戴安娜大不相同。“作为唯一的女长官，我在开会时会面临很多风险。每当发表自己的想法或意见时，我都面临着一种风险：在场的男性会像外星人一样看着自己，并且心想‘你为什么要开口呢’。”戴安娜经常会得到这样的反应吗？“请注意，并非如此，但在全是男性的环境中，女性还是会感到那种压力与风险的可能性。”美国首位女性国务卿马德琳·奥尔布赖特（Madeleine Albright）说过类似的话。“在我职业生涯的早期，我所参加的无数会议都只有我一位女性在场。我想参与讨论，但会想：如果我那样说，大家会觉得真傻。”[40]男性要在这样的会议中冒险，必须说些有风险的话；而女性要在发言时冒险，只需要开口。

当然，对于女性，还有成为单亲妈妈的社会风险。在美国，77%的单亲家长是女性，只身抚养孩子意味着要应对贫困的风险。[41]在许多国家，不管是瑞典、土耳其、日本，还是墨西哥，单亲家庭应该被称作“单亲妈妈家庭”。[42]我采访的一位女性说：“人们认为女性承担的风险比男性少，真的吗？这些人肯定认识的单亲职业母亲不多。”

男性在哪些方面会承担更多风险呢？如果我们关注的是休闲风险（或者官方所说的“健康风险”），比如过度饮酒、无保护性行为、超速驾驶、在危险区域游泳、参与类似空中跳伞的极限运动等，我们会

发现男性会冒更多的风险。[43]许多人在讨论冒险时，脑中浮现的就是这种身体上的瞬间强烈快感，人们在冲动和追求新的感官刺激与体验时所获得的刺激感。[44]

接下来的一个问题与钱有关。是不是一种性别更愿意做风险投资，将钱投在有风险的地方？来自加利福尼亚大学的两位经济学家盖里·查尼斯（Gary Charness）和尤里·格尼茨考察了包括德国、美国和中国在内遍布全球的强大经济体中存在的规律。通过回顾14项研究，他们发现，一般来说男性在赌博或做风险投资时会比女性投入更多的钱。[45]通过考察不同文化，查尼斯、格尼茨和众多研究者一致认为，男性和女性天生在冒险方面存在本质差异。

那么，根据这种观点，女性唯一比男性勇敢的方面是在社会情境中，正如我们所见，有时是迫不得已。对许多科学工作者来说，这就是数据中的规律，故事结束。

但是，故事并未真正结束。或者，如果这就是结局，也是一个无法令人满意的结局。我和几位似乎也对这个结局不太满意的研究者取得了联系。

我从男女冒险特征的差别究竟有多大这个问题开始，由此回到了本章前面提到的那位经济学家朱莉·尼尔森。为了得到男性和女性冒险频率的具体认识，尼尔森重新分析了这些从几十项杰出调查研究中获取的原始数据。[46]她运用不同方法，计算出“效应值”(effect size)，它是统计学中的一个通用工具，这些冒险研究多数没有使用这个工具。为了更好地理解尼尔森的发现，想象一个由女性组成的队列。队列的一端是冒险次数较多的女性，比如警察和国际航班的飞行员，以及所冒风险很大但频率较低的女性，比如一位在拉斯维加斯将2/3的筹码压在一次赌注上的女性。另一端是很少冒险的女性，包括冒险次数非常少的女性，比如你的阿姨因为害怕选错颜色，所以从来不粉刷房子，以及所冒风险很小的女性，比如你的朋友想买股票，但不想花超过25美

元。队列中部是一位普通女性，她处于正中间的位置，一半的女性比她冒的风险多，另一半比她少。

现在想象有一个类似的队列，由男性构成。这个队列中有几成男性会比那位普通女性冒的风险多？如果男性本质上是英勇无畏的冒险者，我们会觉得这个比例应该很高，也许会有80%或90%。

事实远非如此。尼尔森发现，只有54%的男性冒的风险比那位普通女性多。这就意味着，46%的男性所冒风险比那位普通女性少。[47]

有些人可能会看着这些数字说："好吧，即使差异很微小，但还是有差异。"单纯地从技术和数据方面说，确实如此。但是实际而言，这不算是差别。如果你正在考虑哪位应聘者更适合一份需要冒险的工作，你有两个具备资格的应聘者，一位是男性，另一位是女性，那么关于哪个人会大胆冒险，而哪一个会选择稳妥路径，性别能告诉你什么？它告诉你的很有限。

想象将胳膊伸进一个罐子里

如果多数男性并非总是比多数女性冒更多的风险，那么男性和女性在决策方面从什么时候开始背道而驰呢？是什么促使男性选择赌一把，而女性选择有把握之事？

在任何一项活动中，当男性和女性是新手时，男性很可能会做出更多风险决策。很多风险决策的结论由实验室通过实验得出，在这些实验中，受试者假想一种前所未见的场景，然后当场决定他们会怎么做。许多研究者在实验室使用的一个场景是让受试者想象在一只罐子中放入一些球。是的，一只罐子。如果你正在参与这种实验，研究人员要求你想象一个装着30只球的罐子，里面有10只红球和20只黄球。你只有一次机会，从中掏出一只球，只能掏一只，掏的时候不能看（在你想象这只罐子的同时，也想象自己的眼睛被蒙上了）。如果掏出的是白球，你会立即赢得100美元，但是如果掏出的是黄球，你会一无所获。现在你知道了游戏规则，也知道自己能赢多少钱，那么问题来了：你最多愿意付多少钱来玩儿这个游戏？

在这个假设性决策中，男性愿意付的钱远高于女性。近期一项由160人参加的研究发现，男性平均愿意多付约16.43美元。所以，如果女性愿意付5美元来玩儿这个游戏，男性就会愿意付21.43美元。[48]在一个新的、陌生的情境中，男性愿意冒的险比女性大得多。

当研究者询问专业人士熟知的话题而非黄球和想象中的罐子时，男女在冒险上的差异经常消失不见。例如，研究者让英国的财务经理评估一份合同，想知道这些经理会不会将一个客户推荐给高级管理层。[49]经理们愿意为合同所冒的职业风险没有任何性别差异，但男经理确实在兴趣爱好以及休闲娱乐方式方面冒更多风险。另外一个研究团队考察了美国2000位共同基金投资者所做的选择。他们发现，在新

手中，男性会比女性冒更多的风险。但是，在资深人士中，这种性别差异就消失不见了。[50]

在阅读过的所有研究中，我最喜欢的是由一个雄心勃勃的研究团队进行的一项研究，这个团队去了在波士顿举办的北美桥牌锦标赛，观察男选手和女选手打桥牌的方式。桥牌，有时被称作定约桥牌，这种纸牌游戏的目标听起来很简单，就是尽可能地赢张或赢墩。但是要赢得比赛，需要使用大量策略，叫牌要很精明。这次锦标赛中的男牌手在每次叫牌时更大胆吗？女性为了继续比赛会使用更安全的策略吗？并非如此。男女选手在比赛过程中冒险下注的次数相等。在这个他们都是专家的领域，他们所冒的风险没有差别。然而，在选手休息时，研究者将他们拉到一边坐下，教他们玩一种新的游戏。在游戏中，每个玩家最多可以下250美元的赌注，这时候男牌手用来冒险的钱比女牌手多了70%。[51]

现实情境的调查研究远没有控制实验常见。随机问一个人想象中的罐子，要比到某人的工作场所让专家评估一份合同容易得多。而且，在实验室环境下，你可以控制变量，这是你在股票交易所无法办到的。但在现实研究中，一种规律逐渐凸显：在被问到一种爱好或者一种初次见到的事物时，男性做的选择可能更具风险。但如果你找到的是经验丰富的专业人士，询问他们工作上的事情，这种男女差异就不见了。这和我们想的一样吗？如果你是一位专业人士，你必须能够区分值得冒的风险和刺激但可能鲁莽的风险。在这方面，男女都一样。

然而，即使作为专业人士，女性领导者如果在做出风险决策后失败了，仍要付出代价。我们已经注意到，当一位女性处于被社会认为是男性工作的领导职位，她更可能因为所冒风险而受到惩罚。如果她从事的是男性主导的职业，她很可能会发现人们会抓住她所做的失败风险决策不放。于是，无论她有没有意识到，下一次她可能就不会那

么快就掷骰子了。她在训练自己的冒险技能时，将会面对比同等角色的男性更多的困难。

乒乓球桌和粉红色乳液

男性和女性在所处职业环境中所冒的风险数量相等，这个说法并不是所有人都会接受。我采访的在男性主导领域（比如科技和法律）工作的多数女性说，她们看到自己的男同事比女同事冒更多的风险。其中一些人说，为一项不合常规的新产品设计而奋力争取的是男性，而团队中的女性在决定前常常需要更多数据。一些人说，男性更可能在谈判中提出大胆的条件而且毫不畏缩。因为这些女性描述的都是该领域的能手，所以我们不能将这种冒险的差异归因于缺乏经验。

也可能是，人们之所以对天才男性拒绝风险性想法没什么印象，因为这种记忆与他们对男性勇于冒险的期待相违背，而我们都倾向于遗忘与自己的期待不符的见闻。[52]但如果你看到男性冒的险更多，还有一种解释：也许你所处的工作环境发出信号，倡导男性英勇无畏，却不鼓励女性如此。我并不是说，你的办公室四处张贴着一句标语——“男性，向前冲！女性，坐下来”，不是这种明显的信号。研究者发现，男性和女性会对细微信号做出反应，鼓励男性向前的信号可能会让女性再三犹豫。[53]

斯坦福大学社会心理学家普丽扬卡·卡尔（Priyanka Carr）和克劳德·斯蒂尔考察了两个此类影响冒险行为的信号，他们让男性和女性玩金额极小的彩票。[54]玩家在赢得很小头奖的大概率事件（比如， 有80%的可能赢得1美元）和赢得4倍或5倍大小的头奖的小概率事件（比如，有20%的可能赢得4美元）之间做出选择。这类似于人们在小超市买彩票时所做的决定。他们可以买刮刮彩，这样赢的概率很大，但奖金很少；他们也可以花一样的钱买国家彩票，这样赢的概率极其低，但如果真的赢了，会赢得一大笔钱。每一轮要用4美元，无论以什么标准，这都算不上大数目，但参与者还是要决定，是选择手中的一只鸟，还是选择林子里的两只鸟（或者三四只）。

与想象罐子的实验十分相似，卡尔和斯蒂尔使用的彩票是在研究冒险时惯常使用的场景，但这些科学家们做了一件其他人从未尝试过的聪明之举。他们让半数参与者在框内勾选自己的性别，然后告诉他们，他们即将做的决定会衡量出他们的“数学、逻辑和推理能力”。我们把这部分人称作数学组，他们收到的指令是：填好表格，然后写出你的性别和年龄，这是一项对你的推理能力的测试。[55]这是许多决策实验的标准开场方式。

另一半参与者开始实验的方式略微有所不同。卡尔和斯蒂尔改变了指令中一句关键性质的话，告诉参与者，他们将要完成的任务是“解谜练习”。而且在实验结束后，才问了他们的性别。你可能还记得第一章中，当女性在解数学题时，如果没被提醒自己的性别，那么必须证明自己的数学能力的想法就不太会干扰她们的表现。

这些对于性别和风险的细微暗示会改变人们冒风险的意愿吗？这些暗示确实产生了影响。我们从数学组的表现中可以看出，男性用实验开始时发的钱做高风险的决定比女性多，这与经济学家的许多研究结论一致。在数学组中，男性选择获奖概率更小的大赌注的次数是女性的两倍。男性并非每次都选择大的赌注，但他们确实在多数时候这样选择。为了让你更好地理解这一点，试想你让办公室的一组人评估10份高风险提案。如果该组成员是男性，他们会批准8份提案；如果成员是女性，她们只会批准4份。所以，一位受到暗示的男性会想：**我是一位正在参加数学测试的男性**。一位受到暗示的女性会想：**我是一位正在努力证明自己数学能力的女性**。这正好契合了男性英勇无畏、女性谨小慎微的思维模式。这就仿佛是当被告知测试的是数学能力时，男性会挺起自己的胸脯，女性则不停地咬铅笔头。

然而，当分派给参与者的角色是解谜时，他们就摆脱了这些模式。专注于解谜、未被提醒女性身份的参与者选择风险更高的大赌注的次数和男性相同。这些女性在思维未受负面刻板印象威胁的情况下，做出了更多的大胆决定。也许具有同等说服力的是：男性参与者

的冒险次数也因为他们对自己的看法不同而有所增减。将自己看作“做数学题的男性”比将自己看作“解谜的男性”冒的风险多出了25%。如果你给解谜组10份高风险提案，你会发现男性批准了6份，女性也批准了6份。拿走性别框架，男女冒险的差异也会被抹平。

现实世界更像数学组，还是解谜组？每天一上班就说“各位男同事，可以举起你们的手吗？很好。现在各位女同事举一下手。大家一定要记住，来这里是要做数学题的”，这样的专业人士就算有，也寥寥无几。但是，在我们因卡尔和斯蒂尔的研究与现实世界不符而对其忽略不计之前，让我们来看看有关暗示如何影响冒险的第二项研究。进行这项研究的是现任美国密歇根州立大学的心理学教授的乔纳森·韦弗（Jonathan Weaver），以及他在南佛罗里达大学的同事约瑟夫·旺德洛（Joseph Vandello）和珍妮弗·博森（Jennifer Bosson）。每位前去韦弗办公室的年轻男性都会在装着随机物件的托盘前坐下，托盘上可能是一个电钻、一支牙膏，或者一把手电筒，然后按照要求评测其中一件物品的可用性。[56]实验员将沉甸甸的电钻递给半数男性参与者，让他们闭上眼睛10秒钟，去感受手中的电钻，然后描述这个工具的好用或不好用之处。接着，实验员将电钻放到一边，告诉参与者现在可以在掷骰子游戏中赢到钱。那位实验员给每位男性5美元赌资，然后告诉他们在每次掷骰子时，可以赌的点数是奇数还是偶数。赌1美元意味着他要么赢1美元，要么输1美元。最后手中的钱归自己所有。实验员还告诉这些男性，为了有公开投注的感觉，他们已经被录像。

实验员给另一半男性的掷骰子游戏指令完全一样，但让他们测评的却不是电钻，而是一瓶包装颜色是粉色和淡紫色的果香润手乳液。这些男性要挤一些乳液在手上，闭上眼睛，花10秒钟想这瓶乳液的好用或不好用之处。实验者为什么要选乳液？以往的研究显示，涂这种带有浓烈果香的乳液通常会对多数异性恋男性的阳刚之感造成威胁。近半数男性说，这样做让他们感到不够男人。韦弗说，男性很少会承认感觉自己不够男人，这说明那瓶乳液产生了效果。[57]（你可能在想

男同性恋者会怎么样，但在这个特定研究中，他们没有被包括在内。）

所以，一半男性手持沉甸甸的电钻，另一半涂抹果香润手乳液，然后他们都要玩一个赌博游戏。特别值得注意的是，当男性觉得自己的阳刚之气受到威胁时，他们的冒险行为产生了重大变化。试用过果香乳液的多数男性，在前两次掷骰子时下的赌注比试用电钻的男性多出30%。不仅如此，试用乳液的男性下最大赌注的次数也更多。基本来说，阳刚之气受到威胁的男性会寻求他们能立即冒的最大的风险，而且他们多次这样做。

有些女性读到这里会说："可是我知道我丈夫对使用这种乳液丝毫不介意，这不会对他产生任何影响。"所有男性都会有如此反应吗？当然不是。一组人的平均表现并不能说明每个个体都会有这样的表现。对于有些男性来说，这种效果更明显，另一些则不是那么明显，但就整体而言，这说明了一种重要的性别差异。[58]韦弗研究男子气概将近十年，他得出的结论是："男子气概很不稳定，它难以确立，总是若即若离。"[59]男性不是一次就能确立自己的男子气概，他们觉得有必要反复确立自己作为男人的身份。摄影机正在工作，韦弗解释道："这些男性正在涂抹乳液，他们担心别人不把他们当作真男人看待。"韦弗与同事提出一种假设，异性恋男性在感到他们的男子气概模棱两可时，很可能会寻求证明自己的途径，以确保自己的男子气概毋庸置疑。他们的行为似乎呼应了"男人点儿""别像个女人"这类奚落人的话所传达的信息。如果你的男子气概受到怀疑，冒个险便会万事大吉。

女人味也如此不稳定吗？不。多数人认为女人味是一个生理的里程碑，女孩逐渐成熟便会进入这种状态。事实上，对于一位女性，如果说她不再是个女人，会是什么意思呢？韦弗以及他的同事旺德洛和博森发现，多数人认为"她不再是个女人"这句话意味着，一位女性已经做了变性手术，而"他不再是个男人"这句话却并不一定意味着生理上的改变。[60]这句话可能指手术，但包括男女在内的大多数人认为，

这句话指的是这个男人不符合社会对男人言行的定义。因而，男性有冒险的强烈动因，而女性没有。

我们大多数人，无论男女，不用担心有人会在我们走进会议室前逼着我们用果香润手乳液。然而，将乳液研究和数学研究放在一起，研究其含义，却十分有趣。这两种研究表明，男性觉得有必要在各种情境中证明自己的男子气概。当男性在应付一个他们理应出色完成的挑战（比如数学）时，他们会冒更多的风险。当他们的男子气概受到威胁，而他们需要将其重新赢回时，冒险就是解决的办法。对于男性，冒险是证明他们男人身份的一种途径。他们所冒的风险更大、更多，但不一定表示冒这些风险更明智。

环境促使男人虚张声势，冒险是证明自己是真男人的惯用方法，打算在初创公司就职的女性尤其有必要关注这一点。正如在前言部分杰西卡所说的那样，初创公司的文化可能会让人觉得像是每天去兄弟会上班。乔艾尔·艾默森（Joelle Emerson）是性别歧视方面的辩护律师以及帕拉代姆公司（Paradigm）的CEO，我找她谈了谈关于物理空间的事情。帕拉代姆是一家战略公司，为包括科技创业公司在内的企业提供多样且更包容的建议。作为性别歧视方面的辩护律师，艾默森曾经一对一地帮助女性，现在她努力帮助企业时时善待每位女性。公司高管们经常请她到办公室，讨论他们为何无法吸引更多女性为他们工作的原因。艾默森从公司一路走过，留意到桌上足球台、乒乓球台和装啤酒的小木桶。“人们在安排物理空间时，没有想到空间内所发出的信息。”她说。[61] Textio公司的CEO基兰·斯奈德在谈及离开科技产业的女性时听过类似的话。有位软件工程师没有抱怨男性化的物理空间，但抱怨了男性化的话语空间：“我们办公室里的一切都与电子游戏和啤酒相关。我们是家会计软件公司，所以你可能会想我们的大部分谈话和会计或软件相关。但并非如此，大部分谈话与电子游戏和啤酒有关。”[62]

你能想象，这些工作环境为何会使一些女性感到不受欢迎。但现在，我们说到了这些空间内存在的一个新的问题：刺激男性去冒更多风险。初创公司很看重冒险，大部分创业公司试图做别的企业从未做过的事情，比如革新一种服务或者产品，希望能赚取大笔利润。敢于冒险的人被颂扬、被提拔，获得丰厚的奖金。[63]如果用电子游戏、桌上足球台和装啤酒的小木桶来提醒他们男性的特质，我们能够预料到，这些男性在冒险方面会更突出。这会形成一种相互作用力，许多女性整天被提醒自己是女人，这就意味着她们会不愿意表现自己或进行冒险，而且为了必须要冒的风险，她们不得不加倍努力。

一个更安全的世界和一款更安全的交友软件

还有一种询问风险的方式：谁感到安全，谁感到焦虑不安？如果一个人有安全感，并且受到了保护，不会被伤害，那么我们可以认为那个人更愿意冒险，因为损失的可能性对他而言并不真实。同样，我们可以认为那些感到焦虑不安的人会更少冒险。如果你和两个亲密伙伴在外面喝酒，你给他们讲了个你觉得很好笑的故事，但是他们不这样认为。这没什么大不了的，就算其中一位受到了冒犯，你们的友谊也不会就此终结，你们会重归于好。但如果你是见未来的公婆或岳父母，或者是在老板家的餐桌上，你就会只讲之前讲过的故事，那些你知道不会让在场的人沉默不语的故事。

我们先想一下哪些人一般会觉得安全无忧。研究者发现，具体而言，白人男性觉得这个世界很安全，因此他们的风险感知力最低。经济学家甚至为此想出了一个名称："白人男性效应"（the white-male effect）。和其他人群相比，白人男性觉得很多事情的风险都更小。他们觉得气候变化、拥有枪支、有毒废物场、自然灾害、机动车事故，甚至日光浴所造成的风险更小。[64]一项由1489人参与的全国性调查发现，至少在美国，近三成的白人男性认为这个世界相对而言没有风险，他们的极端看法拉低了全部白人男性的平均值。[65]遗憾的是，多数研究风险决策的科学家没有专门关注种族。但那些在分析时考虑了种族因素的科学家发现，一位男性是不是白种人对他们觉得这个世界是否安全有重大影响。一般而言，非裔、拉丁裔和亚裔美国男性对这个世界的危险程度的看法和白人女性以及其他种族女性一致。[66]这些研究者得出的结论是，人们在将男性的风险决定和女性的相比时，没有抓住要点。他们其实应该将白人男性的风险决定和其他所有人相比。[67]就像一个研究团队所说的，"也许白人男性在这个世界上看到的风险更少，因为这个世界的很大部分是由他们创造、管理、控制的，并使他们从中受益"。[68]

除了紧张的会议室和有毒废物场之外，苏西·李（Susie J. Lee）还看到另一个男性比女性觉得更安全的地方：交友网站。苏西是一位数字艺术家和Siren的CEO，Siren是一款由女性设计并心系女性的交友应用软件。我和苏西约在她最喜欢的咖啡馆会面，这个咖啡馆位于西雅图的一个时髦区域。我们找的一张桌子上有一块厚玻璃，上面嵌着几百个小型玩具罗盘。当我们坐下时，这些罗盘微微晃动。我不禁察觉出了其中的象征意义，我们准备谈论男女互相找寻的问题，而这里所有的小指针略微偏向了不同的方向。有些罗盘很明显坏掉了，但这给了我们一种感觉，即使我们说要前往同样的目的地，但还是会选择不同的路径。

我问苏西，一款“心系女性”的交友软件是什么意思。苏西把她的苹果手机递给了我，建议我试一试。Siren的界面看起来像艺术展，全是黑白两色，字体简单而美观。用户如果要申请账户，需要输入自己的姓名、年龄，并上传一张照片用作头像。然后要回答Siren的“今日问题”（Question of the Day），比如，“你最喜欢的三明治是什么？”或“你儿时想让别人叫你什么绰号？”苏西解释，设置这些问题是为了给用户制造打趣的机会。（我使用这款软件时是2014年9月，那时所有的打趣都发生在男女之间，但在2015年末它向性少数群体开放了。）我在浏览男性对三明治问题给出的答案时，对这些答案暴露出的信息之多感到十分惊讶。有些女性可能会对一位热衷原始人饮食法（paleo）的家伙感兴趣，他说：**“我已经不吃面包了，但我深爱生菜包裹的熏肉火鸡汉堡。”**还有些女性可能会对哲思型的人感兴趣，他说，**约束、玩耍、约束**。对这两种回答都没兴趣的女性可能会被另一个家伙吸引，他写的答案是：**给我一个花生酱果酱三明治，我会十分开心**。

到目前为止，Siren给出的问题比我在任何其他网站上看到的问题（“你的收入是多少？”“你在处理事情的方面很无力吗？”“让孩子挨饿

和让动物挨饿，哪种情况更糟？”）要亲切温馨得多。[69]但是还没有什么地方很明显地说明，**这款软件的设计心系女性**。女性可能会被三明治问题逗乐，但多数男性也会这样。（说到这里，我得去问问我丈夫，他儿时想被称作什么，我敢肯定是“超人”。）

我在浏览苏西手机上的个人信息时，发现许多男性名字旁有个明显的蓝色V字。“那说明我对他们设置了可见，”苏西倾身向前说，“每个我用蓝V标志过的男性都能看到我的头像。”这就是这款软件精心为女性设计的地方：由女性来走第一步。女性点击一位男性用户名字旁的V，她的头像就会出现在他手机中的软件上。Siren的女性用户能看到每一位男性用户的照片和他对“今日问题”的答案。但男性用户的体验大不相同，他们只能在女性用户情愿的状况下看到她的照片。一开始，男性用户只能看到女性用户对这些问题所给出的答案。男性用户还是可以决定自己是否有兴趣关注她，但是由她来决定是否有这种可能。

“尽管越来越多的人喜欢使用交友软件，但是他们却不喜欢真实的体验。”苏西解释道，“女性用户的体验最糟。你设置了自己的交友信息，花了大量时间描述自己的兴趣、喜欢做的事情、此刻想找什么样的人。你发了一张照片，如果照片中的你看起来很性感，就会有30个男性立即表达他们对你感兴趣。一开始你还挺开心的，但随后，你认真看了看留言，你不确定他们中的多数人是不是只注意到了那张照片。然后，你收到了一条很可怕的留言，那个男人总是缠着你，可能这样的男人只有一个，但你再也不想打开这个应用了。”

全国性的数据支持了苏西的分析。至少在美国，42%尝试使用交友软件或网站的女性被某个人“以一种她们觉得受到了骚扰或不舒服的方式”联系过。[70]这种情况也发生在男用户身上，但没这么频繁，只有17%使用交友软件的美国男性遭遇过这种不受欢迎的追求（因为这些研究者没有询问性取向，所以很难知道对于同性恋和异性恋男性，这种骚扰率是不是有所不同）。所以女性在使用交友软件时比男性遇到

骚扰的可能性更高，但正如苏西指出的，如果你是工作繁忙的职业人士，想认识办公室以外的人，你能有什么选择呢？

苏西的想法是，通过让女性来筛选男性，减少她们受到骚扰的可能性。如果一个男人真的让一位女性感到不舒服，她只需点击一个按钮，让他再也看不见自己的照片。到目前为止，这个模式的效果很好，Siren拥有超过5000名用户，没有一例骚扰举报，许多用户评论说，他们在其他软件上遇到的可怕言行在Siren上没有遇到过。[71]对于女性来说，当她们为了遇见某个人而注册成为用户时，要面对的风险就少了一项。

真正的考验是：是不是这5000名用户中的4990名都是女性？我不禁会想，男性会使用一个看不到女性照片的交友软件吗？苏西也曾想过这种情况，但Siren发布一年后，45%的用户是男性。女用户还是比男用户多，但这种差异没有我想象的那么大，而且比一些全国性约会网站更小，这些网站上68%～72%的约会资料是女性的。[72]"有不少男性对常规约会网站感到厌倦，"苏西解释说，"我今天早上刚读了一封电子邮件，一位男性说他以前用过CkCupid（在线约会、社交网络平台），虽然他对十几位女性表示过好感，但他还是连一位女性的回复都没收到，一个都没有，手机安静得能听到周围蟋蟀的叫声。但他在使用Siren后才两周，就有两位女性表达过想和他见一面的想法。"男性可能也觉得自己以一种很有吸引力的方式被选中了。

我们从白人男性效应和像Siren这样的交友软件的吸引力中可以学到什么？首先，我们学到，并不是所有人感受到的安全程度都相同。女性比男性更有理由对交友网站心存疑虑，非裔美国男性比白人美国男性更有理由对枪支暴力感到忧心忡忡。安全感会不会让我们不敢冒险？肯定会。在你感到身下有张安全网时，冒险变得容易得多。其次，我们从Siren做所的实验中学到，如果在通常对女性来说有风险的地方，给她们更多的控制权，如果我们真正降低女性遇到风险的水

平，她们就会更喜欢这种体验。然而，Siren降低风险的方法不是让男性和女性在各个方面都等同。他们使用的方法是让男性和女性遵从不同的规则，给女性更多的控制权。对于任意一家正绞尽脑汁试图聘用并留住更多女性的公司，这会是生动而有益的一课。

可是，开口发言会让我付出多少代价?

哪些人会感到焦虑？苏珊·菲斯克（Susan Fisk）是美国肯特州立大学的一名社会学教授，她一直以来都在研究男性和女性在面对工作中的风险情境时的焦虑程度。[73]何为风险情境？风险情境是一种工作中的社会情境。在这种情境中，你身边至少还有一个人，而你正面对着一个安全路径和一个风险路径，你无法预先判断这个风险路径会让你损失还是受益。如果你正在和苛刻的同事们一起开会，而你脑中有一个新想法，你可以选择安全路径，丝毫不提及风险路径。这样不会有收获，但也不会招致刻薄的评判。另一个方法是，在午餐时将你的风险想法告诉团队中支持你的一位成员。虽然用这种方法试水很安全，但如果这个点子得到团队的注意，大家可能不会认为是你想出来的。或者，你可以选择风险路径，在会议中提出这个想法，也许你会受到奚落（或者遭受你所在团队对提出坏点子的人的惩罚），但你也有可能会因为好点子而被人记住，提高你在团队中的地位，并且能因此推进一些创新。当你的老板把你叫到他的办公室，让你对他刚刚的报告进行反馈。你可以选择安全路径，只指出优点，或者你可以选择风险路径，指出其中的问题。如果你选择了风险路径，他可能会对你的坦言相告感激不尽，这样他就有机会在下次发表之前改善这个报告，或者他可能会对你的诚实怀有戒心、感到恼怒，觉得你不懂得团队合作。

菲斯克让参与实验的成年人想象自己正处于几个类似的场景中，让他们评价这些情境的风险系数如何，写下他们的选择以及自己会出现的感受。当处于低风险场景时，比如向乐于支持的同事表达看法，男性和女性的焦虑情绪都比较低。但在高风险场景中，比如，会议室中有一个人会毙掉每一个想法，而且会说“谁真的有好的建议”这样的话，女性的焦虑情绪和负面情感陡升。虽然男性完全赞同在后一种场景中发言会有风险，但他们不像女性那样受到这么大的影响。尽管有

少数几位男性会感到焦虑感陡升，但多数男性感受到的焦虑情绪都保持在中等水平，不论工作环境是否有风险。菲斯科发现，正是这种不同程度的焦虑感改变了一切。对所处情境焦虑较重的女性和男性更不愿意冒险。然而，焦虑感容易加重的大多是女性，这就意味着，女性冒的风险更少。

这些女性为何如此焦虑？她们的焦虑感是源于对可能产生的最坏后果（被降职或解雇）的恐惧吗？她们觉得自己更有可能说出很蠢的话吗？

菲斯克在仔细审视这些数据时，发现其实这些女性并不是害怕失败，她们的焦虑感源于担心自己可能不会取得令人瞩目的成功。只要达不到百分之百的成功，就不值得去冒风险。为什么会这样？菲斯科认为，因为人们对女性的标准要比对同职位的男性更高，所以她们要取得同样的认可，必须在工作中表现优异，事实上要比男性更好。为了让冒险"有所值"，女性必须感觉她们有极大的可能会得到最佳结果。[74]

我对这些发现有什么看法？研究者已经知道，女性在会议中更不愿发言，更不愿意应聘具有挑战性的新岗位。但他们不知道或至少尚未充分认识到，女性通常会觉得她们必须取得最佳成果，这样这些风险才值得冒。为一个小成功而将自己置于危险情境？对于那些认为这个世界很安全的白人男性来说，这是可以的。但对于很多女性，并非如此。

衡量风险决策的两个方法

有没有什么方法能够帮助人们知道什么时候应该冒险？对于是否要将这则建议包括在内，我个人十分纠结，因为我不想发出类似于女性在骨子里就害怕冒险的信息，而且数据也不支持这一点。但是，不论你是男是女，冒的风险多还是少，你都需要评估新机遇的办法。你可能在考虑各种类型的风险决策：也许你在考虑，接受一份新的工作或者辞掉目前这份；也许你在考虑，要不要将时间花在一个你的朋友认为是条死胡同，而你却相信只是开始时很困难的项目上。我会提供两个可以用来衡量风险决策以及它是否朝着正确方向发展的方法。

第一个方法是记者兼作家苏西·威尔许（Suzy Welch）开创的10-10-10法则。这个策略的目的在于帮助你从三个角度看待一个决定，以期其中一个角度会让你恍然大悟。威尔许在她的《10-10-10》一书中提出了三个很好记的问题："10分钟后这个决定会产生什么后果？10个月之后呢？10年之后呢？"[75]是的，这看上去很简单，但可能产生相当强的效果。这么做的目的不是限制你必须使用这些数字，而是让你想一想直接后果，你的决定在可预见的未来以及人生中遥远的时刻会产生的影响，你可以想2天以后、6个月以后和7年以后。这个时间可能远到你无法预测具体的细节或时间，但你对自己却有清晰的期望。然而想象40年后，也许太遥远了。这个想法的大意是，我们在做决定时，总是专注这些时间框架中的一个或两个，但也许把三个都考虑进去，我们才会做出英明的决定。

衡量风险的第二个办法是"事前预测法"（premortem）。这是丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）在他的畅销书《思考，快与慢》（*Thinking, Fast and Slow*）中讨论的策略。卡尼曼是普林斯顿大学的一位教授，而且是一位获得诺贝尔奖的经济学家，他研究推理和决策超过45年。你也许熟悉"事后分析法"（postmortem），它是在项目或事件结束后所做的事情，而事前预测法，顾名思义，是指你在项目启

动前采取的措施，在你投入一套行动计划并承担随之而来的风险之前。这个概念很简单。一旦具体计划被正式提出，你可以立即召集了解这个决定的关键人士，对他们说："想象现在是一年后，我们已经执行了目前的计划，结果是场灾难。那么花5 ~ 10分钟，写下对那场灾难的简短报道。"[76]

你当时可能会认为这个策略并不怎么样。你在想：**可是我已经问了十多遍"什么会出错"**。但这个问题是向前看，看到未来可能会发生的事情，而事前分析法是想象事情发生后回头看。（事前分析法和我们第一章讨论过的回头看相似。）尽管回头看似乎没有大的变化，这都是我们的想象，但实际上这个视角的小变动可能会产生深远的影响。

想想这两个问题："亚裔美国人在2024年被选为美国总统的概率有多大？为什么这会发生？列出你所能想到的一切原因。"在继续往下读之前，花点时间想想这种未来的可能性，形成一些想法。

然后再想想这两个问题："现在已经是2024年，一位亚裔美国人刚刚当选美国总统。这件事为什么会在这个时间发生？在此之前可能发生了什么？列出你所能想到的所有方面。"

如果你像被问及这些问题的大多数人一样，就会对第二种想象的后见之明的场景想出更丰富的清晰细节。不仅是因为这是你第二次思考这件事，就算人们从未听过前面的问题，也会对后面的问题想出更好的答案。宾夕法尼亚大学的黛博拉·米切尔（Deborah Mitchell）、康奈尔大学的J.爱德华·拉索（J. Edward Russo）和科罗拉多大学的南希·彭宁顿（Nancy Pennington）合作完成了一个项目，他们发现拿到第二种后见之明场景的人写下的原因比拿到第一种先见之明场景的人多出了25%。[77]也许更为重要的是，拿到后见之明场景的人想出的原因更加细致具体。我们在思考发生在未来的事件时满足于宽泛的概括，但当我们思考的是已经发生过的事件时，我们感到有必要提供更有说服力的解释。这就是事前预测法如此有效的原因，事前预测法是回头看

一个虚构事件，就像它已经发生过。人们大多听说过，后见之明比先见之明更有效，出人意料的是，这也包括想象中的后见之明。

了解你的焦虑

有时我们不愿冒险，是因为我们感到焦虑不安。试想一下，你正坐在那里开早会，大家正在讨论购买一些极其昂贵的软件，多数人跟着点头。你在想：**以今年的预算，我们还会考虑这个问题，真是难以置信。难道就没人打算指出其中的不可行之处吗？我该说点什么吗？**你在权衡要不要开口发言时，注意到自己心中七上八下，你的手心都出汗了。正如我们在苏珊·菲斯克的研究中所见，女性在工作中的风险情境下会常常比男性更加感到焦虑。这种忐忑不安似乎在发出强烈的暗示：现在开口发言风险太大，你不该冒这个险。一旦你发觉自己很紧张，你的脑海中会浮现许许多多原因，告诉你为什么应该保持沉默—**“我资历太浅了，这样做是会让自己难堪的。”**或者，**“我太老了，根本不懂这些技术”**。又或者，**“如果在场的其他人都觉得可行，我肯定忽略了什么”**。

下次遇到类似情况，你可以试试这个办法：问问自己，是不是有其他与此刻无关的事情让你感到紧张。今天或本周是不是有什么事，甚至是毫不相关的事，让你现在心里七上八下？你感到焦虑，可能是因为那天晚上你要和前男友共进晚餐，或者因为你当天晚上要在会议上发言。当你坐下开会时，你旁边的那个人可能凑过来对你小声说：“你收到办公室搬迁的邮件了吗？”焦虑情绪一旦引发，就会渗入心底，难以排解，而且焦虑本身不会告诉你：**顺便说一下，我是因为你要和前男友见面而出现的**。不论起因是什么，你心底那种糟糕的感觉是相同的。

研究者已发现，人们在对即将到来的事情感到焦虑时，会变得极其谨慎。在一项实验中，受试者在对即将要做的演讲感到焦虑时，冒险的概率下降了85%。即便是毫不相关的风险，比如打流感疫苗这种人们平常满不在乎的风险，也会显得危险重重。然而，研究者发现，只要对受试者说，“你可能会紧张，因为人们在准备发表演讲时经常会

感到紧张”，就能纠正这种心态。那样的一句话让受试者注意到了非常重要的方面，一旦被提醒焦虑的真正原因，他们对风险的认知就又回到了正常水平。[78]

感到焦虑时，你容易认为，这种不舒服的情绪一定是由那一刻正在发生的事情引起的，自己感觉到了危险，已经蹚入了危险的水域。尽管这种焦虑情绪真的可能和你当下面对的风险有关，但在你做此假设之前，试着提醒自己，可能是生活中的其他压力或未知力量引发了你的焦虑。虽然你可能还是会选择不去冒险，但是你会看得更清楚。

设置绊线

出色的决策者和拙劣的决策者的一个区别是，出色的决策者会重新考虑。不管你做的选择是偏向冒险还是偏向稳妥，明智的做法是在后来重新考虑，坦诚审视自己过去所做的选择，用你现在的知识判断你是否还会做这样的选择。

设置绊线（tripwire）能够确保在必要时刻你会重新考虑自己做过的选择。绊线是一个军事术语，可以追溯到20世纪初。在战争中，绊线是装在地面上方的绳索，当侵入者被它绊倒时，会有警报发出，提醒其他人有敌人或入侵者进入了某一区域。但是，在决策过程中，绊线可以防止你沿着某一愈加明显的错误路线走得太远。[79]股票投资者普遍会使用数字绊线。假设你是股票投资的新手，你想买美国西南航空公司的股票。你注意到股票价格在每股33～34美元间浮动，于是决定投资5000美元购入，这是有风险的，但你想着股票价格会上升。为了以防亏损，你告诉自己，如果股票价格跌到30美元以下，你就开始抛售。事实上，你可以设置一个类似绊线的机制，如果跌到那个价格之下，自动抛售你所持的股票。虽然你有可能会赔一些钱，但通过确保自己能在赔太多前及时调整，你会更勇于冒险。

绊线不仅可以用在投资中，在其他风险中也能得到很好的运用。我和丈夫最初从匹兹堡搬到西雅图时，设置了一个绊线。我在前言部分描述过，他收到自己一直向往的工作的录用函，我们必须决定，是否要在我还没有参加一场面试的情况下，搬到4828千米外的地方。我们之所以会去冒这个重大风险，是因为我们同意设置一个为期一年的绊线。我们会搬到西雅图，但如果我在一年内没找到满意的工作，我们就一起寻找新的雇主，再次搬家。知道有那个绊线，不会永远让我处于没工作的状态，我们才可能会去冒那个风险。然而，幸运的是，在他工作三个月后，我找到了一份工作，那时距离我们设定绊线不到一年。

绊线的妙处是，如果你预先设置了绊线，坚持一个日益明显的错误决定的压力会相对更小。正如卡罗尔·塔维斯（Carol Tavris）和艾略特·阿伦森（Elliot Aronson）在他们极具启发性的《错不在我》[Mistakes Were Made (but Not by Me)]一书中所说，人们时常对自己做过的一个决定苦苦坚持，仅仅因为他们已经做过这个决定。因为承认自己选错了会很痛苦，所以我们不肯承认错误，反而寻找理由证明自己的选择是对的。我们感受到证明自己正朝着正确方向行进的压力，就算只对自己证明。没人愿意走回头路，让自己显得很愚蠢。所以，我们试图坚持那个决定，直到情况发生变化，直到股市反弹，直到老板再次招人，直到我们找到那些大规模杀伤性武器。总的来说，直到我们重新显得聪明。但如果你设置了绊线，你已经为这种意外状况做出了计划。你很聪明，知道有失败的可能，所以在事态恶化之前，就已经开始重新考虑。

回想本章开篇提出的问题，我们在想到男性、女性和风险时，脑海中浮现的是什么？一位男性在冒险失败后，社会会再给他一次机会。人们鼓励冒着风险玩耍的小男孩重新爬回消防滑杆的顶端，再试一次，甚至会指导他，这样他就不会再犯同样的错误。

但如果一位女性冒险失败了，特别是当她从事传统的男性职业时，人们会怀疑她是不是真的适合这个职业。所以，冒着风险玩耍的小女孩收到的信息是，她真的应该换个地方玩耍。

我们必须想一想，这种潜意识中有关风险的偏见对我们选择和拥护的领导者意味着什么。当一位所处职位似乎更适合异性的领导人犯错时，我们急于评判和审视。还记得那个女警察局长和那个女子学校的男校长吗？这些领导人畏缩了一次，人们很快就会认为他们缺乏能力，并且将那些重要决策交给其他人。如果美国半数有权势的职位都能和女性联系起来，那么居于领导职位的男性会面临巨大的挑战。但在现实中，很少有男性知道女性所面临的这种挑战。在美国，几乎每

个有权势的职位都会让人联想到男性的形象。对于男性的糟糕判断，我们满不在乎。但是女性呢？我们会给她减去双倍的分数。

如果我们停留在这个看法上，不免会感到沮丧。所以，让我们再往前想一点。社会将男性看作真正的冒险家，看作愿意尝试新角色的大胆演员，并且强调冒险是男性理应做的事情。然而直到现在，男性一直不愿聘用女性为领导者，或者提拔女性。让人感到讽刺的是，许多男性宁愿选择安全路径，提拔一位男性。

如果我们停留在这个讽刺的地方，不免会感到受挫。不过，我们可以利用这种男性惯于冒险的信念，如果我们借助这种冒险精神，让男性在提拔女性上冒险，我们可能会看到更多女性当权。我并不是说这很简单，要摒弃我们每个人儿时在游乐场上学到的东西很难。我也不是在说，我们应该继续将男性看作有远见的人，而将女性看作胆小谨慎的人。如果想一想我们所处环境的现实、社会发出的信号，以及世界上的女性实际上在做什么，我们也许能够改变我们对女性作为冒险者的看法，也许会有更多人能够意识到并尊重女性所冒的风险。与此同时，如果利用男性对冒险的信念，鼓励他们寻求机会承认、提拔和支持更多的女性领导者，那么将会带来一些进步。对此，我会欣然接受。

小结：

要记住

1.比起女性，人们更放心在男性身上冒险。

-当一份提案由一位男性陈述时，得到风险投资的可能性比由女性来陈述时更大。

2.冒险不是一个性格特征，而是一种技能。

3.别忘了我们从消防滑杆中学到的道理。在游乐场，父母鼓励他们的儿子练习冒险，但觉得很难让自己的女儿做任何不安全的事情。

4.当一个风险决策失败时，如果决策者的性别符合人们对这个职位的预期，人们更容易接受此次失败。冒险后失败的女性，如果担当的是传统上的男性职位，就会比担当同样职位、做出相同糟糕判断的男性遭受更严重的惩罚。

5.女性比男性冒更多的社会风险，有时是不得不这样。

-例子：在全是男性的会议上开口发言；单亲妈妈。

6.当人们在学习一种技能时，男性会比女性冒更多风险，但一旦他们成为专业人士，两种性别在风险方面的差异一般会消失不见。

7.男子汉气概不稳定是影响男性冒险的因素之一，所处环境中对阳刚之气产生威胁的暗示会让男性比平常冒更多的风险。

8.小心白人男性效应。比起其他人，白人男性觉得这个世界更安全。这意味着，在女性（或非裔男性、西班牙裔男性）眼中有风险的行为，在白人男性看来会更安全。

要去做

1.当谈及自己的成功经历时，也要让别人关注你所冒过并且成功的风险。

2.借用10-10-10策略和事前预测法，帮助衡量你正在考虑的风险是否值得去冒。

3.如果你对目前正在考虑的一个风险决策感到焦虑不安，问问自己，会不会是其他事情让你感到如此焦虑。虽然事情之间毫无关联，但是情绪可以传染。

4.设置一个绊线。拥有可以重新考虑的具体计划会让冒险变得更容易。

第四章

Chapter Four

女性的信心优势

在哈佛商学院上课的第一天，坐在不同座位的学生具备同等的入学资格。不管是男是女，他们都是优等生，有着几近完美的考试成绩，简历内容多样、让人佩服。然而，随着课程开始，这种平等地位渐渐瓦解。男学生取得了更高的分数，主导课堂讨论。朱迪·坎特（Jodi Kantor）在《纽约时报》的一篇头版文章中特别指出，“呆坐在那里或者发言毫无底气”的女性人数非常多。[1]每当临近毕业典礼和宣布贝克学者奖（Baker Scholar）得主时，哈佛大学的这种性别差异变得更为显著。如果你在哈佛商学院读书，你就会想成为一名贝克学者，能获得这一荣誉说明你属于毕业班中最优秀的5%。就像被提名奥斯卡奖一样，它会为你的职业和个人发展带来机会，但是贝克学者奖一直更青睐男性。甚至是在2010年，虽然女性人数几乎占毕业班总人数的一半，却只有1/5的贝克学者是女性。[2]如果这种不平衡只是偶然现象，哈佛或许能对之不屑一顾，也许会将其归咎于某一届学生存在性别歧视或者新的课程设置，但这种不平等已经持续了十多年。

哈佛认识到他们的体制出了问题，这个问题要么出在偏袒男性上，要么出在限制女性上。2010年，哈佛聘任了该校的首位女校长德鲁·吉尔平·福斯特（Drew Gilpin Faust），她一上任立即开始做全面的调整。她任命了新的行政人员，在商学院聘用了更多女教师，让教授们重写经典案例研究，使更多女性成为案例的主人公。正如在哈佛商学院任职多年的副院长罗宾·伊莱（Robin Ely）所说：“我们将性别差距看作‘煤矿里的那只金丝雀’[*]，它警示我们，这个学校的文化也许一直都更支持一部分学生。”[3] 2014年，哈佛商学院院长尼廷·诺利亚（Nitin Nohria）甚至公开代表哈佛对女性遭受的不公平待遇而向她们

道歉。他在旧金山对哈佛的女性校友说：“学院应该给你们一个更好的环境，我保证学院会改善这种情况。”[4]女权主义者盛赞哈佛为构建对女性更有利的环境所做的努力。

可是，哈佛商学院还做了一件会让一些人感觉受到了侮辱的事情：开了举手课。

“坚定地举起手来！”实验班的指导员边说边将自己的手臂笔直地伸向头顶，比画着。[5]她是一名二年级学生，正在辅导新入学的学生，这是他们参与的实验班的课程之一。“不要扭扭捏捏，像不好意思似的！”她提醒道。

这种辅导课只让女性来上吗？我采访了三位不同年份从哈佛商学院毕业的女性。“在我读书时，男女生都必须参加这种实验班”，米娅回忆道。她参与实验班的时间是2011年，但到了2013年，这些实验班变成选修性质的了，一旦可以不选，来的男生就很少。一位叫艾丽丝的学生回忆到，她在2013年秋天参加这种实验班时，看见班上只有女生。她说：“男性肯定也被邀请了。2013年初是女性协会在管理那个实验班，她们给每位学生都发了邀请函，任何人都能参加。但你得理解，可以选的活动太多了。”她这番话的意思是，女性自己选择了去上课，而男性没做这样的选择。一方面，由女性学生协会来办这件事，可以确保实验班的课程是根据女性MBA学员的需求而设定的。另一方面，如果是一个女性团体在负责这件事并且发出了邀请函，多数男性会觉得实验班不是面向他们的需求而开办的。

这些实验班的主题之一是展现自信心。当一位学生有某种看法或想要回答某个问题时，她应该摒除各种疑虑，大胆去做。当然，她们不是羞怯的18岁孩子，第一次在家庭餐桌以外的地方提出自己的意见。这些女性中有很多是顶尖院校的优秀毕业生，已经是成功的投资银行家、总裁顾问以及国际顾问。这些在董事会会议中毫不示弱的女性被要求在听到提示后举起手。

这些实验班有效吗？哈佛商学院在同一时间做了多项改变，所以没办法清楚了解这些举手课所产生的效果，但女性的课堂参与确实增加了。课堂参与在哈佛商学院的许多课程中所占的比例高达50%，一旦男性和女性更加平等地参与课堂活动，他们在成绩上的差异就消失不见了。女性不仅在中等群体中表现出色，而且在尖子生中也十分突出。2013年，尽管女性人数只占毕业班总人数的35%，获得贝克学者奖的人数却占总人数的38%，这是哈佛有史以来最高的比例。[6]

我们应从中学到什么？哈佛商学院的例子是在告诉我们，女性应该始终像男性一样自信吗？女性要想成功，应该建立并展现自信，在必要时还要假装自信吗？有些人听到哈佛的举手课程卓有成效后，可能会得出这样的结论。有几本畅销书和几篇杂志文章强化了这个信息，它们告诉女性，如果想取得和男性同等的成就，她们要提高自信，并将自信心保持在较高的水平。

我认为这个事例向我们传达了不同的信息。当然，在某些情况下，信心确实是关键因素。如果你想在90名学生的课堂上脱颖而出，那么高度自信会让老师和同学们注意到你。但是，如果女性想对所在机构产生有意义且长远的影响，她们还应该认识到，自信心何时能带来好处，何时会带来坏处。我们在本章将会看到，过度自信会造成决策缺乏远见。如果你想成为一名富有洞察力的决策者，你需要知道何时要提高自信，何时该放低自信。女性的自信水平低于男性吗？在某些情况中，确实如此。但我将会揭示，如果你是那种具有适度自信的女性，那你很可能在做重要决定时已经掌握了关键因素。

自我概念？恰当地评估自己的能力

心理学家经常讨论过度自信和自信的区别，如果你足够自信，那么你的真实技能和你对这些技能的感知应该是一致的。简单来说，自信是对自己的知识和能力的精确判断。[7]让我们举一个具体的例子。你已经决定和一位朋友一起报名参加5000米长跑，你的朋友经验丰富，而你是第一次跑。也许你认为自己10分钟能跑大约1600米，你希望能用半小时多一点跑完5000米。你和计划用半个多小时跑完的其他人站在一起，并向你的朋友招了招手，她正和跑得更快的人站在一起。果然你在第31分钟的时候开心地跨过了终点线。这就是适度的自信，一些科学家将其称作“校准的自信”（well-calibrated confidence），意思就是你的能力和你对自身能力的看法处于同一水平线上。

相较之下，过度自信是一种人性的特征，表现为过高估计自身的技能、素质以及知识。[8]如果你过度自信，对自身能力的看法就会超过你的真实能力。就算你大学毕业后没跑过步，你依然认为自己能在七八分钟内跑完1600多米。你为什么会认为自己能跑那么快呢？也许是因为你的朋友能，或者可能是因为你看到比你年纪更大或没你健壮的人站在了那个速度的队列，也可能只是因为你觉得8分钟挺长的。你加入了你的朋友和打算用不到半个小时跑完5000米的其他人所站的队列。当比赛开始时，你拼尽全力。但只跑了几分钟，你就必须停下来，因为你喘不上气。你岔气了，腹部疼得厉害，你的膝盖开始疼痛，你不得不停下来走3分钟，直到疼痛消失。**我不确定其他人在这方面有多强，但我不相信许多人都比我强，**这就是过度自信。过度自信经常发生。

人们也可能信心不足，低估自己的真实能力。乍一听，自信不足的意思好像是，当你表现得比预期更好时，你又惊又喜。有时是这样的，人们会超出自己的能力。可是自信心不足往往会降低表现。当人们低估自己的能力，在遇到一个问题或挑战时，他们更容易放弃。他

们像是在对自己说：**"既然我办不到，那为什么还要苦苦挣扎呢？还是去做我能办到的事情吧。"**对于那些跑5000米的人会怎样呢？信心不足的人会和速度很慢的行走者一起落在队伍的后面，或者很多时候他们根本不来参加比赛。

如果你是在猜测，而且你知道这一点，请举手

我们大多数人在评价自己的能力时都极其精确吗？并非如此。男性和女性在两个方面倾向于过度自信。第一，大多数人都相信，相对而言我们善于做听起来简单、熟悉或无须动脑筋的事情。问某个人他系鞋带要花多长时间，他猜的时间很短，毕竟这是连小孩子都会做的事情。[9]人们认为，画一辆自行车很简单（其实比想象的要难得多），或者在1分钟内吃5袋苏打饼干轻而易举（在不喝水的情况下，普通人很难做到）。[10]

第二，男性和女性都倾向于高估自己在社会所看重的品质上的天赋。研究者将这个模式称作"高于普通人效应"，更亲切的称法是"乌比冈湖效应"（Lake Wobegon effect），源于加里森·凯勒（Garrison Keillor）虚构的城镇。在该城镇中，"所有的女性都身强力壮，所有的男性都仪表堂堂，所有的孩子都天赋异禀"[11]。我们大多数人会高估自己有多善于倾听，有多聪明，对陌生人有多友好。

所以，我们大多数人倾向于认为自己比我们的真实情况更好一点，更快一点，更引人注目一点。那么，一种性别对自我的认知会比另一种更准确吗？男性或女性在评估自己的能力时会比异性更准确吗？玛丽·伦德伯格（Mary Lundeberg）现在是密歇根州立大学的教育心理学家，她是提出该疑问的研究者之一。[12]20世纪90年代初，她和同事分析了本科生和研究生在几门心理学课程期末考试中的表现。这些考试中的每道题都包括两个部分：一部分是有关课程内容的常规问题，会计入学生的成绩；另一部分是让学生评价自己对所给出答案的自信程度。学生们可以对每一个答案给出从十分确信到完全猜测的评价。教师向学生们解释，这种信心评级对他们的成绩不会有任何影响，不论这些学生是确定还是不确定，都不会改变他们这次考试或这门课的成绩。

他们的发现发人深省。男生和女生在选择出准确答案时，表现出同样的适度自信。也就是说，当人们是正确的时候，他们是知道的，也会这样指出来。但当学生们犯错时，情况完全不同。女性倾向于在做错的题目上犹豫，她们知道自己是在猜这些题目的答案，而且愿意承认这一点。然而，男性在给出错误答案时，仍展现出高度的自信，他们在做错时比女性更常标注十分确信或确信。

为什么会这样？可能是男性无法区分他们什么时候在猜，也可能他们知道自己在猜，但还是很相信自己的猜测是准确的。这种差别也许只揭示出两种性别愿意承认的内容。女性更可能愿意承认自己的不确定，而男性可能担心不确信会对他们有所伤害，会影响他们的分数、他们在老师心目中的良好地位，或者他们的自我形象。不论隐藏的动机是什么，女性表现出的自信有所起伏，并且和她们的真实知识密切相关。男性表现出的自信起伏不大，这说明他们对自己表现的评估没有反映出自己知识的局限。

自从伦德伯格和她的团队将他们的研究成果发表后，许多研究者也发现，男性在过度自信方面表现得比女性更突出。男性和女性都倾向于认为自己优于常人，但是认为自己比常人好出许多的却通常是男性。[13]以智商为例。如果你在大街上随便找一群人，你预计这群人中大约有50%会是中等智商，大约25%的人智商会高于平均水平，大约25%的人会低于平均水平。[14]但如果你做一个民意调查，很少人会环顾四周后，认为自己智力平庸。如果你在美国做这项调查，约71%的男性会说他们的智商高于平均水平，而57%的女性会做出同样的论断。[15]这种智力方面的男性自大而女性谦卑的基本模式，在非洲、欧洲、中东地区以及东亚也是如此，所以这种情况并非局限于一种特定的语言、教育系统或者文化。[16]

我们能够预测出男性和女性在哪些方面的自信程度有所不同吗？几位研究者做出推断，女性倾向于在被认为“女性化”的活动上感到适度自信。例如，女性一般能准确预测她们的情商相对较高还是较低。

按照惯例，情商被认为是女性的优势方面，女性善于预测自己的情商表现。高情商的女性知道自己情商高，低情商的女性意识到自己很难判断出别人的情感。[17]同样，女性一般擅长猜测自己对女性电影和电视剧的了解程度。想一想《欲望都市》（*Sex and the City*）或《唐顿庄园》（*Downton Abbey*）这类电视剧，或者《相助》（*The Help*）或《涉足荒野》（*Wild*）这类电影。一位女性可能会耸耸肩，说她对这些东西不太了解，但这才是重点。这项研究预测，如果你是一位女性，你更善于估计自己对这部剧的了解程度，你对自己知识的看法和你的真实知识一致。

女性在被认为"男性化"的领域倾向于对自己的知识能力信心不足。多数女性预测自己的体育知识比她们实际知道的更少，而且认为要弄懂一台新电脑，她们要花比实际更多的时间，这两个都是社会告诉我们男性更擅长的方面。[18]甚至，在男性主导领域工作的女性专业人士也倾向于低估她们的知识。一项研究发现，金融领域（又一个传统的男性领域）那些知识极其丰富的女性对她们的能力信心不足，她们对金融了解程度的评估低于她们的实际水平。然而，知识极其丰富的男性知道这一点，并会这样指出。[19]

一个很有意思的矛盾之处是，男性在那些被认为很女性化的领域内并没有表现出同样的信心不足。如果说研究表明了什么的话，那就是男性的过度自信不会受女性化的知识或技能的妨碍。在一项研究中，男性预测他们在一项有关女性的电视剧和电影的测试中会得到的分数，结果显示他们认为自己知道的比他们真正知道的多得多。在另一项研究中，男性对自己的情商过于自信。在这项有趣的调查研究中，男性和女性先估计自己的情商，然后参加测试，以衡量他们在识别、理解和管理情绪方面的真实能力。虽然男性对自己情商值的估计要高于女性对自己的估计，但事实正好相反。[20]女性在解决情感问题方面要比男性擅长得多，比如理解一种情感如何逐渐变成另一种。这些男性在参加测试后会感到更加谦卑吗？他们会重新评估自己的能

力，然后调低自己的自信吗？不会，他们给自己的分数依然比女性的自我评价高。

男性在传统的男性化的兴趣爱好方面评估更加准确吗？答案依然是否定的。研究显示，男性在这些领域要么表现出适度自信，要么表现出过度自信。虽然男性对自己知道多少体育知识的判断精确，但是对自己交易股票的能力和晚上安全驾驶的能力过度自信，而且尽管轮盘赌博是他们无法控制结果的概率性游戏，他们还是对自己能赢的局数过于自信。[21]

难道所有的研究都发现，男性比女性更易于过度自信吗？不是。当研究者运用了一种既不男性化又不女性化的任务进行研究时，他们发现男性和女性都过于自信。一个由心理学家组成的团队让匹兹堡市的居民估计，在随机挑选的几天里匹兹堡的最高气温会是多少。[22]如前文所述，熟悉感会给我们带来一种虚假的专业感，匹兹堡市的男性和女性居民都认为他们比真实情况预测得更准，因为猜测气温这件事不会承载任何性别包袱或期待。

有什么大不了的呢？如果女性认为她们很难回答有关体育的问题，会怎样？如果男性对自己有多少肥皂剧的知识全然不知，那又怎样？令人担忧之处在于，大部分的美国文化被诠释为“更适合男性”。女性非常在意这种界限，在进入男性主导区域时，她们倾向于低估自己的能力。职场中，许多工作任务都被认为更偏向男性化。男性被认为更善于做管理决策、谈判、做财务预测，以及直接扼要地表达自己的观点。这就说明，专业职场中的高水平自信对于男性来说是常态，而对于女性来说却不是。[23]工作在一位职业女性的生活中占了极大比重，她在工作时容易信心不足，因而她的成功受到削弱。

男性真的认为自己比起别人眼中的自己更善于领导吗？萨曼莎·帕乌斯蒂昂-昂德达尔（Samantha Paustian-Underdahl）是佛罗里达国际大学的一位管理学教授，她知道在领导力文献中存在着一个令人费解的矛盾之处：大约一半研究宣称男性更擅长领导，而另外一半说女性更

擅长。怎么会两种结论都有可能呢？这会让怀疑主义者两手一摊，说有关性别和领导力的研究毫无意义。但帕乌斯蒂昂-昂德达尔教授想知道，这种区别是否可能在于做评估的人。她带领的团队仔细查看了99项有关男性和女性领导技能的调查研究。[24]当雇员被要求对领导能力进行自我评估时，男性的评估更高，而女性的评估更低。对于这些研究，似乎男性更具备领导能力。然而，当研究者也将其他人的评论囊括在内时，这些数字会和自我评估有所出入。同事、下属和上司更常说女性更擅长领导。帕乌斯蒂昂-昂德达尔没有考察如果这些同事是男性或女性，结果是否会有区别，但是她的发现说明，如果你的单位做年度业绩考核，男性的自我评估会是一种情况，女性的自我评估会是另一种情况。

这些发现和我们看到的男性过度自信和女性信心不足的模式相符。数十年来，普遍的看法一直是，男性比女性更擅长领导。[25]社会科学家甚至有一种说法：管理者=男性。尽管近些年来，这种男性更善于领导的看法已经开始转变，但帕乌斯蒂昂-昂德达尔的分析显示，男性仍认为他们的领导能力比他们实际的领导能力高出一点点，特别是在高级管理层，而女性会低估自己的能力和表现。

许多科学、政府和专业职位传统上与男性相关，我们能够想象男性因此而产生的高度自信给他们带来的诸多好处。如果一位男性想：**我比这里的2/3的人都更善于领导**，那么他很可能会要求加薪（而且会为加薪提供强有力的论据）。如果他相信自己的经历没有反映出自己即将爆发的潜力，他会寻找比现在更难的工作。我们并非仅仅在想象这些益处，男性确实会要求加薪，而且他们确实比女性更常寻找升职机会。琳达·巴布科克（Linda Babcock）是卡内基梅隆大学的一名组织心理学家，按照她的说法，如果一个机构有一位女性要求加薪，就会有四位男性提出同样的要求。[26]此外，惠普公司2008年的一项报告发现，女性只有在她们认为自己100%符合公布的条件时，才会申请公司内的某一职位。相比之下，男性在自己只符合60%的职位要求时，就会申请该职位。[27]

如果讨论就此结束，如果这就是我们需要看的所有数据，那么结论一目了然，女性应该信心满满。女性要成功，合乎逻辑的目标是，和男性一样高度自信。这几乎是每一本论述领导力书籍的前提：如果你想成功，那就做最成功的人正在做的事情。但现在我们需要看一看决策。最成功的决策者在做什么？当面临对你将来成功与否起决定作用的重大决策时，自信和过度自信会产生什么作用？

无视两点钟规则

1996年5月10日，星期五，珠穆朗玛峰。对于这座世界最高的山峰来说，那一天很热闹，有23位攀登者在当天下午到达了山顶。这些登山者经过了数月，甚至是数年的训练。尽管做了很多准备，5月10日仍旧是这座山峰历史上最“死”气沉沉的一天。这些攀登者中有5人没能活着下山，包括两位男性领队。团队中22%的人在途中丧生，这对任何探险来说都是十分糟糕的记录，而且剩余的成员中有几个也是死里逃生。他们迷路了，不得不在一片漆黑中蹒跚前行，冻得皮肤发青，精神脆弱。

你可能对乔恩·科莱考尔（Jon Krakauer）在他广受欢迎的畅销书《进入空气稀薄地带》（*Into Thin Air*）中所记录的这个扣人心弦的故事很熟悉。这个故事十分悲惨，但这不是捕获我们注意力的唯一原因。因为这个故事还很蹊跷。这些登山者已经登顶珠峰，他们的身体已经对极端的海拔和低氧水平做出了艰难的调整，所以他们似乎已经度过了最难的那段旅程。仿佛是一群正在漂流的人，已经安全度过了最具技术挑战性的急流区，但在最后15分钟却有1/5的人溺水而亡。许多人试图理解，在该团队取得巨大成就后，为何出现了如此严重的错误。部分原因显而易见，突然袭来的暴风雪让气温骤降至零下40摄氏度。但是珠穆朗玛峰出现暴风雪是预料之中的事情，登山经验极其丰富的领队遭遇过很多次暴风雪。一项较新的克莱考尔之后的分析显示，当时存在严重的过度自信的问题。在登山前，最有经验的两位领队之一史考特·费舍尔（Scott Fischer）告诉他的队伍：“我们已经知道怎么对付‘大珠’了……我告诉你，如今我们已经铺了一条通达之路。”他甚至告诉记者：“我将会做出全部的正确决定。”另一位领队罗伯·霍尔（Rob Hall）也表现出过度自信，他吹嘘说“自己能将几乎任意一个体质良好的人带到顶峰”。当作为记者参与这次探险的克莱考尔表

达出对登上顶峰的怀疑时，霍尔说：“到目前为止，我们已经成功了39次，朋友。”[28]

领队们坚信他们已经知道如何对付珠峰，他们对自身能力的高度自信似乎是导致他们在最后一天艰苦跋涉时判断失误的关键因素。两点钟规则是一个很能说明问题的例子。费舍尔和霍尔都提到过一个严格的到达山顶的截止时间。费舍尔经常告诫他的队伍：“黑暗不是你的朋友，所以，任何在下午一两点前没有到达顶峰的队员都理应折返，不管你多么接近目标。”然而，当两点钟到来，领队却没有执行这个法则，其中一名登山者在4点钟才到达顶峰，霍尔却等了他。最终，那位登山者和霍尔都没能下山。

过度自信不是那天的唯一障碍物。当天氧气水平特别低，因而减缓了人们上下山的速度。[29]但仔细研究过相关叙述的研究者知道，过高的信心让领队对自己过于自信，甘愿冒他们总是告诫其他人不要冒的风险。

有关灾难性领导决策（没人愿意再犯的错误）的研究发现，做出糟糕决策的情境中一般都有过于自信的领导者，因为他们认为自己的判断更准确而忽略相关数据。决策过程中的过于自信被认为是2009年的全球金融危机、2010年墨西哥湾英国石油公司漏油事件以及2011年日本核电站危机的促成因素。[30]接连3年，每年都有一场灾难。如果上层决策者经过更细致的辩论，这些灾难都有可能得以避免或减轻。但过度自信遏制了辩论，将潜在的争论者遣送至大楼的另一侧。就那场全球经济危机而言，几个计算出不祥数字的人大声疾呼：支持次级抵押贷款实在过于冒险。早在2006年，股市暴跌的前两年，花旗银行的资深副总裁理查德·鲍恩（Richard Bowen）开始警告公司董事会，他们六成的抵押贷款存在问题。[31]他每周都呈送报告。最终，其他管理人员和顾问团成员开始对鲍恩感到不耐烦，他们免除了他的多数职务，而且通知他不需要再去参加董事会议了。[32]当你像花旗银行老总那样

过度自信时，惊人的信息不会警示到你，这些数据（和提供这些数据的人）肯定是错的。

过度自信不是造成这些灾难的唯一原因。贪婪、不愿执行标准、将私人利益相关者置于公众利益之上等，都是其中的原因。就日本的核电站而言，海啸过后发生了一场地震，因此人为失误只是部分原因。然而，过度自信加剧了问题的严重程度。过度自信增加了每种假设问题成为真正问题的概率，因为过度自信让领导者有理由不去寻找更多数据，或者不去充分审视摆在他们面前的数据。当你深信自己比多数人懂得更多时，你甚至连自己制订的规则都不去执行，就像无视两点钟规则一样。

你可能在想：**我既不是在带领登山探险队，也不是在监管一家核电站，所以如果我在决策时过度自信，不会让他人受到伤害。**但过度自信促成的决定会造成沉重的代价，即使这些代价不能算作灾难。哥伦比亚大学的两位研究员马修·海沃德（Mathew Hayward）和唐纳德·汉布里克（Donald Hambrick）跟踪调查了53家涉及与另一家公司进行大型合并或兼并的公司。海沃德和汉布里克想知道，一位CEO的自大是否会在他购买另一家公司时影响他的判断。这两位男研究员没有通过让CEO参加测试来测量他们的过度自信程度，而是使用了报纸。海沃德和汉布里克搜索每笔兼并开始前3年的重要报纸和商业杂志，找到被吹捧为公司成功关键的CEO们。与没有被公开吹捧的CEO相比，每有一篇赞誉一位CEO的文章，他在兼并一家公司时就平均多付4.8%的钱。如果有两篇赞誉的文章，一位CEO就会平均多付9.6%。9.6%的额外费用可能看起来似乎不多，但如果一次兼并要花1亿美元，单笔交易就多花掉了960万美元。[33]

为什么出现在《彭博商业周刊》（*Bloomberg Businessweek*）的封面上会对生意不利？海沃德和汉布里克做出推论，问题出在狂妄自大上，过度自信会妨碍管理者的判断力。因此，工作受到赞誉的CEO事实上让他们的公司损失更多，在工作中的关键决策方面表现得更不

好，而没有那么受人瞩目、广受赞誉的CEO可能更善于评估市场价值。在一切进展顺利的时候—也许特别是在一切进展顺利的时候，过度自信会妨碍良好的判断力。

自信究竟意味着什么?

这些有关过度自信的故事说明了什么？那些不确定自己拥有所有答案、对自身的评估比其他过于自信的领导者更准确的人，在考量自己的选择时，会不断审视自己所处的环境，不断收集数据，而女性更可能符合这种描述。因为女性的自信心更贴近现实，她们倾向于在决策时睁大眼睛。这是女性作为领导者在信心方面的优势。如果一位女性在做一项决策时，和身边的男性相比感到谦卑，那么她很可能是那个会议室中最宝贵的财富之一。

你可能会想：**但男性也能控制他们的自信水平**。这当然是真的，当男性觉得有必要这样做时。与此同时，如果女性想要发挥出在自信方面的优势，她们必须将自信心看作一种正确的工具。太多数人认为，自信心是一把锤子，而问题是一个钉子，两种角色都是固定的。至此，你已看出对决策来说绝非如此。自信心更像是一个音量旋钮，在你需要别人听到你的想法时，你可以将自己的自信调高，在你需要去倾听，然后做出困难决定时，再将其调低。

为什么人们将高度自信看作适用于各种情境的工具，而不是一个能够且应该被调节的刻度盘？我们中的大多数人误解了自信心的含义。我们情愿认为，高度自信说明一个人是正确的。如果某个人表现出自信，这就意味着那个人知道自己在说什么，如果你感到自信，那就说明你知道将会发生什么。当你感到信心大增时，你感觉像是预见了未来，看上去很美好的未来（虽然我们中的大多数人不会说，或者甚至不会有意识地去想，“我见过未来”，因为这听起来很疯狂，但这确实是自己许下的心照不宣的诺言）。

然而，自信并不等同于正确。直白地说出这个道理时，似乎显而易见，不过研究也确实证实了这一点。我们可以从刑事司法系统中看出，自信完全不能代表准确。研究显示，确信自己总能看出某个人在

说谎的探员和警员，事实上并不比普通人更善于区分出坐在桌子对面的人是否在讲真话。[34]发誓自己肯定能认出罪犯的案件目击证人，从一组人中挑出错误的人的频率，和那些耸耸肩说他们会尽力的旁观者几乎一样。[35]丹尼尔·西蒙斯（Daniel Simons）和克里斯托弗·查布利斯（Christopher Chabris）在他们颇具启发性的《看不见的大猩猩》（*The Invisible Gorilla*）一书中，将这种对自信和准确的混淆倾向称作“自信心的错觉”（illusion of confidence）。你可能对自己的判断极其自信，但结果仍然是错误的。

你可能会认为，**碰巧看见犯罪现场的人和训练有素的专家大不相同，专业人士知道什么时候该调低他们的自信**。这种推理似乎合情合理，不过让我们再仔细看看。想一想电视评论员，他们的工作是“对政治或经济趋势进行评论或者给出建议”。宾夕法尼亚大学的政治学家菲利普·泰特劳克（Philip Tetlock）发现，那些对自己的预测表现得最自信的电视评论员也是最不准确的。[36]如果一位评论员预测某个特定候选人将会获胜，结果那位候选人真的获胜了，他会认为这说明了他的政治预测技能很强，他的自信就会上升一个水平。但是，如果另一位候选人赢得了选举，会怎样？这个专家也许不会认为这反映了他的预测能力。毕竟，选举出现这种结果，可以用各类额外因素来解释，比如，投票率低，或者一位从政者状态不对，所发表的言论深深冒犯了立场未定的选民。谁能预见这些事情呢？所以，当另一位候选人赢得选举时，这位评论员不一定会调低自己的自信，他的自信心可以保持在原来的水平，丝毫不动。可以说，他们的自信程度总是上升，却很少下降。

如果自信并不意味着你是对的，那么自信意味着什么？自信并不表明你知道什么，它只表明你能给自己讲一个好故事。丹尼尔·卡尼曼在他的《思考，快与慢》一书中解释了自信的真正含义：“人们所体验的自信取决于他们从可获得的信息中构建出的故事是否连贯。一个好故事的关键在于信息的连贯性，而不在于它的完整性。确实如此，你

会常常发现，知道的信息不多会让你所知道的更容易契合一个合乎逻辑的模式。”[37]

最自信的电视评论员也是最不准确的，原因在于他们考察的数据比较少。他们确信某某某会赢得选举，因为他们专注于A、B、C的表现，而忽略了Y和Z。只要你能给自己讲一个逻辑连贯的好故事，你不需要再深入考察，一切都变得明朗起来。

知道何时该调自信的刻度盘

即使你拥有一项任务所需的全部工具和技能，那么你还面临着在什么时候使用哪个的问题。我们怎样才能辨别自信会对我们有益，还是会妨碍我们呢？我们怎样才能知道何时该调高或调低自信呢？正如我们所见，高水平的自信虽然会阻碍优秀决策的产生，却有助于说服其他人你是正确的，比如，你正在工作中做一个展示，或者你在设法让一位教授在课堂上叫你的名字。但如果你太早对自己过于确信，你的判断力就会出现偏差。

那么，你该如何巧妙使用自信呢？成功的领导者在决策过程中会放低自己的自信。放低自信后，你会认真倾听，善于接受，吸收所有必要的信息。“保持好奇心”成为你的箴言。然而，一旦你已经做出决定，正在将议程向前推进时，使用策略将你的自信再调回原来的水平。

这在实践中如何具体表现呢？以莱拉为例。莱拉是美国一家一流医院的肺部专家，在重症监护室工作，但她给我讲述了一个有关这所医院其他科室的一位患者的故事。这位病人接受了心脏手术，尽管他的心脏正在按计划恢复，他的肺却没有。手术后的几天里，他呼吸困难，说明他必须借助呼吸机来进行呼吸。当这位患者依旧难以呼吸时，他的医生在这位患者的脖子上开了一个口，将一只管子插入了他的气管。这是永久性的解决方案吗？这位心脏外科医生想请求肺科的某位医生过去一趟，提供意见，所以莱拉接到了电话。

她走进患者的病房，先查看他的病历，但是作为一位称职的医生，她不能仅凭病例就对病情做出判断。通常她会和病人交谈，但这位病人没办法说话，因为他在用呼吸机。根据口型，莱拉能判断出他说的话，但是她需要更加详细的信息。幸运的是，患者的妻子就在他的床边。莱拉了解到，这位男性在此次手术前，从未被正式诊断出气

喘或支气管方面的问题，但是他的妻子告诉莱拉，如果他运动强度太大，就会偶尔会喘不上气。莱拉在倾听时，握起患者的手，让他知道，她也在注意他。这个患者的病情很清晰，但莱拉还是不确定，所以她不断提出问题。她仔细检查了呼吸器，要求和患者的护士谈一谈，这位护士正在隔壁床。“没人喜欢其他科室的人进来看他们的病人，即使我穿着正确的外套，戴着正确的徽章，但在医院的这个科室，人们还是不那么了解我。”莱拉这样告诉我，“所以当这位护士过来，我问她这位患者情况如何，这位护士说：‘这个嘛，你可以从病人身上直接看到的。’我说：‘谢谢你提醒我，但在我工作的科室，护士和医生紧密合作，我希望你能给我更多信息。’” 接着，这位护士先向莱拉手中的病历点了点头，然后向患者躺着的病床点了点头，又说了一遍：“你想知道的都在那里。”莱拉明白自己面临着两个问题：首先，她需要更多的信息来判断最佳治疗方法；其次，她需要这个不愿帮助的人能够提供这些信息。她将自己的自信水平由内至外全部调低，并保持在那个水平（我不禁意识到她也在控制着自己的怒气）。她本可以亮出自己的证件，但她知道，这位已经照料患者一个多星期的护士很可能做了更具体的观察，她需要听到这些观察。

慢慢地，在莱拉温和的鼓励和坚持下，这位护士提供了有关患者日常症状的更加详细的信息，比如他对不同药品产生的反应等细微差别。一切开始变得明朗起来。患者接受的心脏疗法是恰当的，但他的呼吸问题有一种更好的疗法。莱拉做出了决定，患者需要被转入另一个科室，在那里可以对他的呼吸疗法进行调整。如果继续这种治疗方法，他或许会无限期地借助呼吸机呼吸。这时莱拉调高了她的自信水平，她打电话给叫她来的那位医生，告诉他：“我想将患者带到我们的科室，我们能让他脱离呼吸机正常呼吸，放心交给我们处理吧。”第二天，患者被转到了另一个科室。

几个月后，莱拉收到那位患者的妻子写的一封信。在她写这封信时，她的丈夫在住院66天后终于回到了家里，他气管上插的管子被摘掉了，也不需要使用氧气罐了，他能完全独立地呼吸。“我们庆幸你在

那里，”她写道，**“让他从医院的一个科室转到了另一个科室。你救了我们。”**

莱拉在做这个判断—将这位患者转移到另一个科室的过程中，使用了多种办法，包括她对不同呼吸机的了解和她的人际敏感度。然而，让我们来看看，她将自己的自信水平在适当时刻调高或调低的能力是多么重要。

如果她在走进患者的病房时过于自信，会发生什么？我们之前了解到，过度自信给了人们一个不去寻找额外数据的理由，一旦眼前的所有信息与一个清晰完整的故事相吻合，就停止提问。如果你想感到自信，你就不想要一个混乱的故事，因为这样你会在别人眼中和自己心里都表现得不够确信。所以，如果莱拉是这样的，她会查看患者的病历，发现上面的一切讲述了一个连贯的故事，正好与另一位医生的诊断相吻合，将病情诊断为典型的呼吸衰竭症，她也会赞同插管是正确的治疗办法。她还会同意，应该先治疗最严重的症状，然后再对付下一个问题，就这样治疗下去。

但莱拉没有满足于那个故事，甚至在她能对所有明显信息做出可接受的解释时，她依然保持着好奇心，不断提问，搜寻任何一条仍可能有关联的新信息，而且她不怕发现自己不懂的问题。她摆弄呼吸机，询问病人以什么姿势躺在床上时会咳嗽，什么时候咳出的痰最多。这时，她在发掘和最初的故事不相符的信息。由于她不断搜寻信息，没有试图体验自信心带来的瞬间的豁然开朗，她逐渐明白，患者的所有症状，即使是细微的症状，都需要在同一时间一并进行诊治，而不是一次治疗一种症状。

虽然这个安慰不大，但最初这位患者的医生确实在使用一种受到广泛认可的肺部并发症的治疗方法。记住，莱拉工作的医院非常出色，当时的问题并不是出在诊疗不足上，而是出在信息不足上，医生只用那些信息做出了不充分的判断。莱拉相信，如果她当时表现得自信满满、自命不凡，那位照料他的护士不会告诉她这些细小但很关键

的观察，而正是这些观察帮助莱拉对患者做出了诊断。但是，女护士不是会很配合女医生吗？不一定。这很不公平，但我们很快就会看到，女性和男性都不会积极配合强势的女性。

因而，在她搜集信息和做决定时，保持较低的自信至关重要。但是，如果她一直保持低水平自信，会怎样？如果在她做出决定后不提高自己的自信，会怎么样？如果她没有联系那位外科医生，向他宣称“我们能让他摆脱那台机器”，会怎么样？那位外科医生可能会让这位患者一直躺在重症监护室中，继续在他的气管上插着管子，这意味着那位患者直至今日仍在使用它。又或者，就算莱拉表现得既恭顺又犹豫，那位医生虽然同意患者转科室，但他无法信任莱拉能给患者提供周全的诊疗，他可能会向家属和患者本人发出混杂的信号。莱拉告诉我，如果患者不信任他们的诊疗队伍，那他们也不会康复。

最令人佩服的地方在哪里？莱拉甚至始终没有治疗过那位患者，她让自己信任的一位同事来治疗，她知道这位同事有能力帮助这位患者重新独立呼吸。在审时度势之后，她没有说我更出色，而是找到了更出色的人。

艾玛·斯通和神奇女侠

一项由509位女性参与的调查发现，其中的大多数（92.8%）都同意，自信是你能逐渐获得的素质，不是与生俱来的。[38]然而，这些女性中有不少人说，受挫的经历，比如拥有一位过分挑剔的同事或一位事事都管的领导，会降低她们的自信。所以，在你需要提升自信时，你能做些什么？以下是一些调高自信刻度盘的小贴士和诀窍。

首先，压低你说话的音调。不要窃窃私语，说话的时候音调低一些就可以了。想想艾玛·斯通（Emma Stone）、凯瑟琳·特纳 （Kathleen Turner）、劳伦·白考尔（Lauren Bacall）、胡比·戈德堡（Whoopi Goldberg）、雷切尔·玛多（Rachel Maddow）和唐妮·布雷斯顿（Toni Braxton）轻柔的声音。研究显示，当人们用更低的音调说话时，会感到更强大、更自信，而且更易于进行抽象思维。[39]用低沉的语调说不到5分钟的话，人们会感到更加自信，而且解决问题的能力也有所提升。这样也许正好能为你注入你所需的自信。

当你开始用一种不同的声调说话时，不仅你自己信心大增，也会让你身边的人用不同的眼光看待你。人们更喜欢声音低沉的男性，与声调高的男性相比，嗓音低沉浑厚的男性被认为更有魅力、更强大、更有能力，而且他们的工资水平也反映出了这一点。说话的音调每下降1%，男性CEO的年薪就会多出1.9万美元。[40]近来，研究者开始发问，我们是否也更青睐音调更低的女性领导者。结果发现，人们觉得声调高的女性更性感、外表更有魅力，但他们觉得声调低的女性更善于领导、能力更强、更可靠。[41]当要从两个不熟悉的女性候选人中选出一个参加竞选，人们会选择嗓音低沉的那位女性。英国前首相玛格丽特·撒切尔（Margaret Thatcher）早在科学界证实这个理论的前几十年，就深谙这个道理。在她的政治生涯早期，为了获得更多尊敬，她主动寻找发音训练师，来帮自己降低声调。有些分析师表示，此举给了她赢得1979年大选的机会。[42]

另一个让你信心大增的有效方法是，改变你的姿势。这个建议来自哲学和心理学中的一个新兴的研究领域—具身认知（embodied cognition）。这个跨学科领域主要探讨身体是如何影响大脑的。扫一眼你此刻的坐姿，你的双臂是不是垂放在身上？你的一只手是不是在摸你的脸或脖子？你的双腿是不是在脚踝处端庄地交叉着？尽管我必须承认，这些姿势在我看来都很舒服自然，但它们都会被称作低力量姿势（low-power poses）。艾米·卡蒂（Amy Cuddy）在《展现自己》（*Presence*）一书中解释到，处于低力量姿势时，你的身体占用更少空间，你的胳膊和腿比较靠近你的身体。想一想几乎任何一部电影中的伍迪·艾伦（Woody Allen），你就知道低力量姿势是什么样的了。

现在尝试一种高力量姿势（high-power pose）。身体后倾，将双手放在脑袋后，胳膊肘向外，同时将腿伸长，把脚放在面前的桌子上。也许将这种放松、伸展、“我很厉害，我说了算”的姿势会让我们想起一位法律合伙人或一位正在考虑一项决定的公司副总裁。处于高力量姿势时，人们确实会占据更多物理空间。如果你没办法将脚放在桌子上，那就站起来，双手叉腰，双脚分开约45厘米。当我第一次尝试这个姿势时，觉得自己在模仿一张神奇女侠的海报。

想到这个超人的形象不是件坏事。这些姿势之所以被称作高力量姿势，是因为研究显示只要你保持一种高力量姿势两分钟，你确实会感到更加自信、更加强大、更有把握。[43]女性已经开始在工作场合使用这些技巧来提高她们的信心。自由主义政治专家莎莉·科恩（Sally Kohn）在走进福克斯新闻频道（Fox News）的激烈辩论前，会练习这些高力量姿势。她走入过道，摆几分钟神奇女侠的姿势，然后阔步走上摄影棚，她感到了更多的自信，更少的焦虑，同时能力满满。[44]

控制自信心的工具

如果你面临的是完全相反的问题，需要调低自己的自信，该怎么办？虽然关于如何降低自信的建议很少，但是如果你需要一整套工具包来应对各种各样的决策，你也需要这些策略。

你可以试着像莱拉一样，努力多去倾听，但有些人也许会觉得这个策略没什么效果。如果你在一场会议中一言不发，脑中唯一的念头是**“我有更重要的地方要去”**，事实上你没有吸收新的信息，也没有降低自己的自信。相反，尝试做一次上一章提到的事前预测法。在你做事前预测的时候，想象自己正处于未来的某一个时间点，比如3个月、1年、5年之后，你的决策已遭惨败，然后你写下决策失败的原因。当人们问“什么出错了”时，会比问“什么会出错”平均多想出30%可能出现的问题。当你问“什么出错了”时，你将脑中的成功故事替换成一个关于失败的故事，这样会调低你的自信。[45]当研究者将事前预测法和其他的技巧（包括多数人的首选策略—列出利弊法）相比较时，他们发现事前预测对过度自信的降低幅度最大。[46]

你也可以试着使用低力量姿势。高力量姿势提升自信，低力量姿势有相反的效果。让自己占用更少的空间，四肢贴近身体，将双手放在膝盖上，或者双臂在胸前交叉，就像你觉得冷时做出的动作。不出几分钟，你很可能会不想冒太多风险，觉得自己不是那么有把握。

自负的女性很讨厌

你可能已经注意到，当我讨论自信时，主要说的是在公共场合的自信。比如，哈佛MBA学生在课堂上的参与情况，压低声调如何帮助一个人树立权威，两位珠穆朗玛峰探险队的领队在记者跟随并记录时会如何表现。那么，自我展示是我们所看到的男女自信心差异的一个关键之处吗?

大约25年前，美国巴克内尔大学和威廉姆斯学院的三位心理学家金柏莉·多波曼（Kimberly Daubman）、劳里·希瑟林顿（Laurie Heatherington）和艾丽西亚·安（Alicia Ahn）提出过这个问题。她们想知道，女孩子和成年女性是不是在私下里更相信自己的能力。当她们坐在开往学校的汽车上或开往公司的火车上时，她们抱有远大的理想，但当她们到达目的地，必须告诉别人自己有多优秀时，她们却变得谦虚起来。她们躲躲闪闪，在别人面前降低了自己的自信。

多波曼、希瑟林顿和安让大学新生预测他们第一学期的平均绩点（GPA）。有些学生必须公开说出自己的预测，比如，“我会全部得A，所以我想我的绩点会是4.0分”，或者“我听说我的哲学课老师很苛刻，所以我想我可能会得2.9分”。而另一些新生在卡片上匿名写下自己的预测，在被告知他们所写的内容会被保密后，他们将卡片放入信封并且封上。[47]

对于任何一位曾经带着一个好点子走进会议室，但在走出会议室时，却为在场的一位男性为何领了功劳而感到困惑的女性来说，这些研究者的发现不足为奇。首先，这些学生的能力没有差异。平均说来，他们实际得到的绩点是一样的，女学生和男学生的表现相同。然而，两种性别的学生对成绩的预测却存在巨大差异，这些差异取决于他们是公开宣布自己预测的成绩，还是私下将其写下来。私下里写下自己绩点的男学生，其预测的成绩与实际结果相当一致，而公开预测

的男学生却抬高了这些数字，他们夸大了自己的能力。当一位男学生必须告诉另一个人他预测出的绩点时，他所给的数字比他实际取得的绩点更高，这样他会比较有面子。对于女学生，情况却完全相反。当一位女学生必须告诉其他人她觉得自己会取得什么样的成绩时，她会压低估值，所给的数字远低于她实际取得的绩点。这些女性很谦虚，甚至当只有一名实验员（他们10分钟前初次见面）在场时，她们也过于自谦。

女性没有估错自己的能力，那些有机会慎重评估自己哪些科目好、哪些科目不好的女学生，在私下里做出的预测完全正确，和私下里做预测的男性很相似。只要用合适的方式来问她们，她们就知道自己的能力如何。这就引出了一些明显的问题：问题真的在于自信吗?或者女性是不是学会了谦虚？这些研究者提出了假设，女性接收到的信息是，压低自己的能力更能突显她们的女性气质，更会让自己讨人喜欢；而男性接收到的信息是，抬高自己的能力更能突显他们的男性气质。这和哈佛商学院的一位女学生对我说的话很相似："我父亲一直跟我讲，自负的女性很讨厌。"

研究者们再次做了这项实验，这次有更多的女生和男生参加，得出了同样的结果。[48]自此以后，研究者将这种概念称作自我抬高（self-promotion）。自我抬高表现在"让某人的能力可见"上，因此你在自我抬高时，不仅让你知道了自己的能力，你还在让别人知道这些能力。[49]自我抬高的性别差异最令人不安的一点不是女性自我抬高的频率低于男性。事实上，女性更不倾向于讲自己的成就，也不会表现出她知道的比在场的其他人多。真正令人不安的是，越来越多的证据表明，女性会因为自我抬高而受到惩罚，而男性不会。当女性直接让别人关注她们的成就时，她们会比说出同样言论的男性更讨人厌、更没有吸引力、更不会被雇用。[50]

瑞秋是一位政治竞选策略家，她说她在几年前向老板要求升职。她看过许多有关女性如何要求加薪和升职的建议，决定照着来做。她

递给老板一张便条，上面详述了她如何为机构创造价值，然后告诉他自己多么喜欢在这里工作，最后她解释了为什么她觉得在现任职位上没法完全发挥自己的才干，接下来等待他的答复。而她的老板看了便笺说，“这件事不可能发生”，然后真的将那张纸向空中一抛。

这个事例说明瑞秋有一个糟糕的老板吗？也许是这样。但这个故事符合一个普遍规律，那就是人们不喜欢抬高自己的女性。

美国罗格斯大学的社会心理学家劳丽·鲁德曼（Laurie Rudman）研究人们如何看待自我抬高的女性。她将人们对以不同方式表述自己观点的男性和女性所做出的不同反应进行比较，一种方式是自信、直接地表述自己的观点（比如“我在高压情况下表现出色”），另一种是在表述观点时使用让语气显得更加柔和的免责话语（比如“在这方面我不专业……”或“我不知道是否正确，但是……”）。在这项至今仍被认为非常经典的研究中，鲁德曼让参与者观看一盒录像带，其中一位应聘者正在谈论自己的资质，很像瑞秋去找她的老板谈自己的成就。[51]观看者如何看待这位应聘者呢？我们可能倾向于认为，至少女性会更容易接受强势的女性，但事实并非如此。两种性别的参与者都更愿意聘用那位直白地表述自己技能的男性，虽然男女应聘者说的话完全一样，使用的语气也完全相同。评估者会真正喜欢自我抬高的女性的唯一情况是，出于利润考虑，他们要为自己的团队找到反应最敏捷、头脑最聪慧的那个人。可是，当这些评估者带着更宽泛的目的，想找一个“能确保一个项目成功”的人时，他们不想要那位自我抬高的女性，而自我抬高的男性却没什么问题。事实上，自我抬高对于男性来说是一种有利条件，就算不是，也会被轻描淡写或忽略不计。然而，我们却不会给女性同样的通行证。

评估者为什么不想录用直接描述自己相关成就的那位女性呢？面试时不是就应该这么做吗？没那么简单。比起细数自己成就的男性，提及自己杰出成就的女性更容易被评价为居高临下、咄咄逼人、狂妄自大。[52]这些形容词会让人认为这些女性不是团队工作的理想人选。

并非只有女性在谈论自己时，公开推销才是一种禁忌。当女性得到别人的公开认可时，这也是一个问题。想想Facebook的首席运营官谢丽尔·桑德伯格（Sheryl Sandberg）职业生涯众多高峰中两个。第一个高峰出现在她加入Facebook前的1994年，当时她在攻读哈佛商学院的MBA（准确地说，这离举手实验班出现还有好几年）。在商学院一年级升二年级的那个夏天，桑德伯格收到了一封信，信中恭喜她的成绩在班级名列前茅，她获得了亨利·福特学者奖（Henry Ford Scholar）。但这个荣誉不会公开，班级里不会张贴名单，也不会宣布，于是她决定除了自己的好朋友以外不告诉学校的任何人。当她看到同学奉承一位获得同样奖项并将其公之于众的男同学时，有那么一瞬间，她在想自己是不是做了错误的决定。但那个想法瞬间消失了，她仍旧对她的成功和她对自身能力的了解保持沉默。她在《向前一步》中说，虽然她不知道为什么，但感觉这样做是对的。她让这个荣誉成为自己的秘密，甚至因此感到信心大增。

17年后，她的职业生涯又迎来一个高峰。2011年夏天，《福布斯》杂志将她列入世界上最有权力的五位女性之一。将这个高峰和前一个比较一下。这时，桑德伯格已经是Facebook的一位杰出人物，《福布斯》杂志将她的名字放在美国前第一夫人米歇尔·奥巴马（Michelle Obama）和印度女政治家索尼娅·甘地（Sonia Gandhi）前面。桑德伯格说她感到又惊又惧，当人们在走廊叫住她、恭喜她时，她强调说“这个名单纯属无稽之谈”。当她的朋友在Facebook上分享这个链接时，她让他们将其删除。[53]对于这个认可，她没有感到信心大增，反倒不得不忍受随之而来的不安感。对于许多女性，甚至是像桑德伯格这样的公众人物，秘密的成功比公开的赞誉更舒服。

如何应对自我抬高这一棘手问题

在想要更高的工资、更大的挑战和更好的头衔时，职业女性受到的敦促比其他任何时候都要多。人们告诉她们，“对自己要有信心，你会得到应得的”。对于有些女性，相信自己和自己的价值可能正是问题所在。现在我们已经更清晰地认识到自信是什么、不是什么，因而我们能看到一个更深刻的问题，为什么许多女性在打算申请加薪或升职时，不像男性那么自信？试想一下，有两位能力很强的专业人士，一位是男性，一位是女性，他们都想申请加薪10%。他们在思考同样的核心问题：公司是在赚钱还是在赔钱？我是不是不可或缺？做我这份工作的人一般会挣多少钱？其他地方是不是有我可以做的类似职位？至此，他们需要用这些信息组成一个连贯的故事，即一个让他们具备谈判资格的故事。

然而，这位女性要考虑更多的细节：**如果要求加薪，是不是会对我不利？如果我为此据理力争，老板是不是会讨厌或刁难我？别人会不会说我很难缠或者被惯坏了？**奥斯卡金像奖最佳女演员得主詹妮弗·劳伦斯（Jennifer Lawrence）说，当一位非法侵入索尼电影公司的黑客披露她比男主演挣得更少时，出于对上面最后一个问题的担心，她决定不去争取更高的薪酬。[54]

这些忧虑并不是女性凭空想象出来的，而是女性在努力说服自己时必须纳入考虑范围的现实因素。如果女性自身或者周围的女性同事有过因自我抬高而受到惩罚的经历，她会对这点尤为担心。也许她会得出结论，自己不在乎老板怎么看待她，或者如果被刁难了，她也能找到新的工作，再或者被别人说自己被惯坏了并没有那么糟糕。但这仍是男性没必要考虑的一个额外因素，因为男性在协商和自我抬高时，很少会痛失人们的喜爱。一位男性可能不会得到他想要的加薪或者那间大办公室，但对他来说，问一问真的不会有什么损失。别忘了，当人们能给自己讲一个连贯的故事，他们会感到自信。因为男性

不用纠结这个因素，也不用考虑不利后果，所以自信对他们来说要容易得多。

最近的一项研究证实，女性确实纠结于“可以问吗”这一问题。一项调查研究比较了约2500名求职者对两则不同的招聘广告所做的反应。[55]当招聘广告上有最低工资的具体说明，但没有写明薪水是否可以协商时，男性求职者发起薪资谈判，要求更高工资的概率比女性高得多。当招聘广告上说明起薪可以面谈时，试图通过协商来要求更高工资的女性人数陡升，和要求更高工资的男性比例一致。这些发现说明，多数男性没有像女性那样纠结于“可以问吗”这个问题，因此一旦雇主说明了这个问题，女性确实也能够像男性一样自信。

由此可见，为了创造公平的竞争环境，雇主有责任让雇员知道薪资可以协商。然而，雇主显然有不做类似宣布的动机。如果你告诉人们工资可以商谈，更多人会要求涨工资，更多经理要应对这些谈话。但是，如果不宣布这一点，你就在无意间助长了性别偏见，因为协商工资的男性比女性更多，其实际工资也会相应有所差异。

如果你和多数人的遭遇相似，你的老板没有说过，“知道吗？我们应该重新谈谈你的工资了”，或者“我希望你主动要求晋升”。既然多数老板不会主动谈论这些话题，有没有什么方法既能让女性顺利提出升职或加薪的要求，又能将产生不利后果的可能性降至最低？心理学家和谈判专家们有几条建议要送给女性。

但在我给出这些建议前，我必须解释：我知道我即将列出的建议会令人不快。我其实也希望女性在提要求时，不用小心翼翼；我希望女性能用和男性同样的语言，得到同样的结果；我希望女性不用为了平等薪酬而专门学习策略。“投降，你就会成功”是我不想看到也不想写出的一个信息。然而，不仅如此，我还深知女性身处的现实。我对相关研究和现实世界的了解足以让我知道，如果女性身上存在一个受到极其严苛评判的方面，那就是当她们说“这就是我想要的东西”时。我希望10年后，我即将列出的意见会和“如果你要骑自行车，尽量少穿

裙子”一样可笑。[56]但是目前，女性必须从实际出发。如果你是一位女性，你感到自己需要做些调整，知道并不是你一个人遇到这种情况，也会有好处。

所以，这些有关自我抬高的建议是什么呢？我们先从温和的建议开始。首先，女性在谈判前应该尽力让自己放松。这是什么意思？一般认为，微笑、身体前倾、适当使用手势的女性在谈判中比面无表情、语速快而且几乎没有迟疑、肢体僵硬的女性更有说服力。[57]换句话说，女性在紧张时的所有表现，在与老板谈判中没有任何帮助。因此，如果你是一位要提出加薪的女性，你需要提前进行练习。找一位朋友进行角色扮演，直到你能以一种放松、友好的方式进行谈判为止。或者，拍下自己练习的过程，这样你能看出哪里显得紧张。这样做的目的不是为了让你咧着嘴笑对一切。鲁德曼发现，过度微笑对女性没有帮助，即使有效果，也只会有相反的效果。如果你的愉快看起来不真实，人们会认为你在掩饰什么，或者更糟的是，人们会想如果你表现出真性情的话，会是什么样子。

接下来的建议可能会引起争议。汉娜·赖丽·鲍里斯（Hannah Riley Bowles）是哈佛大学一位研究性别和谈判策略的教授，琳达·巴布科克（Linda Babcock）是卡内基梅隆大学的一位教授和畅销书《好女不过问: 谈判和性别鸿沟》（*Women Don’t Ask: Negotiation and the Gender Divide*）的作者，她们建议女性结合两种策略，以降低产生不利后果的风险。如果你是一位女性，正处于这种情境，第一步要强调你很在乎和同事的关系。不要忘了那只鸭妈妈，表现出良好的人际关系对你很重要，因为人们认为女性都应该最看重人际关系，女性领导者更应如此。为了说明关系这个问题，你可以尝试使用鲍里斯和巴布科克的语言作为开场白：“我希望这样问不至于太过唐突。关于我的薪酬，我有一些问题。”虽然这句“我希望这样问不至于太过唐突”可能听起来很像20世纪50年代的话，但鲍里斯和巴布科克的研究其实发表在2013年。这种语言有什么作用？它说明你在乎和谈判另一方的关系。然后，你解释你想看到的变化，可能会是10%的加薪、一个特定金额或

者你所在职位的最高薪酬，你可能还想延长休假或更改职称。一旦你已经提出自己的要求，巴布科克和鲍里斯建议你继续申明你有多看重人际关系：“我觉得对于类似这种情况，你可能会有一些宝贵的建议。我与同事的关系对我来说极其重要。我可以找你谈一谈加薪的问题吗？”[58]

这些话听起来很像是在念稿吧？的确如此。你需要根据自己的风格、情况以及和上司的关系来做出调整。这些话听起来是不是有点儿像是在谄媚？是的。如果这些话不适合你，或者让你不舒服，你也应该做出调整。此书的早期读者中有些人说，“肯定不是所有经理都想听到这样的话”。确实如此，但是鲍里斯和巴布科克发现，在实验室中，不管扮演上司的人是男性还是女性，这些策略改善了女性的谈判效果。[59]还一点说明至关重要，这些人不是真正的经理，而是在谈判中扮演经理的人。

但在女性打算和她们真正的上司谈判时，经常会想：**如果我要求更多，会不会要付出代价？**这个问题让许多女性犹豫不决，甚至不愿开口问。如果你是这样的，现在你有一些可以使用的语言和一个可以减少不利后果的策略。如果你的上司说，“不用请求许可，你可以直接说加薪的事情”，如果是我，我会说，“太谢谢你了。所以我不用晕过去或者拿出我的太阳伞了吧？”如果你能拿这种社会规范开玩笑，你们双方都会更自在些。然而，即使你的老板告诉你不用考虑这些性别期待（我希望他或她真的这么做），表达你对关系的在意可能还是会有所帮助。研究者发现，许多人觉得自己很公平，但潜意识里还是有性别偏见。[60]

鲍里斯和巴布科克建议女性使用的第二个策略是，使谈判合理化。女性上司经常觉得如果申请理由涉及的方面更广一些，她们更容易同意。当一位男性要求加薪时，他可以细数自己的成就，指出自己联系到的几家大客户，或者自己所承担的新的领导职责。但研究显示，女性除了个人的贡献外，还要提到其他理由。如果她们没有提

到，上司会产生不好的联想，**“她只关注自己”，**或者**“我猜她还是不善于合作”**。如果你是一位女性，正面对这样的情境，你可以将行业标准作为加薪的原因，你可以解释说，公司的一位老员工建议你谈一谈自己的薪酬。帮你的上司找到一个简单的办法，让他觉得给你加薪是有理有据的。如果你感到懊恼，我理解，因为一个人杰出的表现就是申请加薪所需的全部理由。但巴布科克和鲍里斯发现，如果增加这些理由，上司就不会再想“她为什么提出这个要求”了（我们都同意，他们一开始就不应该想这个问题）。

鲍里斯和巴布科克发现，女性在结合使用这两种方法时—说“我很看重关系”和为自己的要求提出外在的理由—能够减少不利后果，而且谈判成功的概率和男性不相上下，而只用一种策略远没有两个一起用更有说服力。当女性进行这样的谈话时，她们能使用这些工具。我希望了解这样的语言并知道它所带来的影响，为女性多提供一个调高自信的方法。

或许这些建议比你想的还要令人讨厌，抑或你在想，这和你听到的故事相比不算什么。女性必须经受男性不用经受的考验，学习男性不用学习的套话，这太糟糕了，但是如果你打算得到能促成真正的改变、能为其他女性变革体制的最高职位，那么你必须认识到体制中的偏见，在必要时顺势而为。我希望这种文化能有所改变，我希望女性能促成这种改变。

群体需要那个备忘录

让我们回到今天的哈佛MBA课堂，行政人员试图改善女性的不公平境遇。我采访的三名哈佛MBA女学生都认为自己不需要参加举手辅导。其中一个不爱讲话，你可能会认为她是那种会从这种辅导中受益的学生。事实上，在她就读于哈佛商学院之前，她曾经的一位雇主告诉过她，她需要多在会议中发言。可是，她说，自己不是因为哈佛的课堂参与实验班而学会了如何在课堂上发言，而是因为课堂上的点名。当教授突然叫到她的名字时，她不得不站起来，当场思考。她发现，不论自己说了什么，在场总是有人能从中获益。另一位学生说她一直都很大胆，在读MBA之前，她接受过军事训练，尽管她发现哈佛商学院的课堂竞争性极强，但她还是习惯别人命令她放下手。不过，无论入学时是自信还是害羞，每一位女性都说，她们真的认为这种辅导能帮到其他女性学生。她们总是表达出这样的意思："这种辅导很宝贵，只是我不需要。"

我对这种矛盾感到很好奇。可能大量女性认为举手示范能帮助她们将感受到的自信转化成她们需要表现出来的自信；可能这些辅导课提供了一种在激烈竞争环境下生存的法则；还可能是，至少在哈佛商学院，没有女性会承认她需要别人教她怎么举手。

想象为了解决这种不平等，哈佛行政人员本来可以做出其他努力。他们本来可以找出第一个月课堂参与不够的个别学生，给他们发私人邀请，让他们参加一对一的"如何变得更加果断自信"的辅导。许多经理可能会先尝试这种办法，把他希望能发言更多的人叫到办公室，鼓励她，给她提几条建议，然后让她回去，希望这样她就能自信了。

一对一的自信心辅导会比开一次举手课更有成效吗？我觉得不会。如果有些学生被请去和一位课堂参与辅导老师见面，这部分被挑

出来的学生会在课堂表现中感到更多的压力。因为一半的成绩取决于开口发言，所以不发言的学生已经感受到压力了。

但是实验班呢？它给整个群体发出了一条信息，我们从本章的后半部分可以看到，如果我们想让女性乐于展示出她们私下感受到的自信，关键在于发给男性以及女性的那条群体信息。当学生们聚在一起参加课堂参与实验课，听到有人说“我们希望你们都能像这样举起你的手”时，有些人可能会觉得受到了侮辱。但是，行政人员可能在不经意间发掘了一股力量。实际上，他们是在说：“我们希望你们都抬高自己。只要你这样做，就会受到奖赏，不会受到惩罚。”他们跨越了性别的界限，公开设定了一个理想行为的标准，让女性能不受束缚地去做男性已经在做的事情，而且向女性承诺她们不会因此受到惩罚。

当我初次读到哈佛的举手实验课时，我感到很气愤。然而，如今我更加了解群体期待的重要性，我会让他们更进一步：再次让课堂参与实验课成为强制性课程，这样男性以及女性都会领会到这个信息。如果我们想让女性能通过实验课、会议，或是发送给全体员工的电子邮件，公开展示自信心，我们在邀请她们参与讨论时，方式要直白。比起对个人的敲打或鼓励，我们向群体发出了什么样的信息更为重要。我们从哈佛的经验中学到，一旦女性知道自己不会因为自信行事而受到惩罚，她们会这样做的。女性需要知道整个群体都收到了备忘录，而且管理层已经在上面签了字。

适度自信是许多女性的决策优势。我们所有人，无论男女，应该将自信看作一种可以按照实际需求调高或调低的东西。然而，为了推动你的议程而调高自己的自信，要比你在说服他人确信自己比在场的多数人都更懂时调低自己的自信容易得多。

一旦女性做出了决定，她仍然需要在自我抬高方面做得恰到好处，不能太多，也不能太少。虽然这种经历会让人感到受挫、厌倦、

不公平，但是女性应该认识到，不需要去克服自信和怀疑相混杂的心理状态。因为她们可以利用这种强有力的心理，来促成机智而富有洞见的决策。

本章涉及的诸多事实中，最让我感到忧心的是，女性只在100%满足任职条件时才会去应聘职位，而男性只需要满足60%。这一点，女性应该向世界上所有的母亲学习。我认识的女性认为，无论你是做什么的，你永远不会觉得100%准备好成为一位母亲，你只能相信自己会在做的过程中学到所需知识。我希望女性也能将此策略运用到她们的职业生涯中。

小结:

要记住

1. 男性和女性都很难相信自己很平庸。

2. 和女性相比，男性倾向于认为他们比一般人要好得多。

3. 信心差异在社会认为属于特定性别的技能上表现得最为明显。女性低估了她们对男性技能的了解，但是男性认为他们擅长那些被认为女性化的技能。

4. 现实问题是，多数职业被认为是男性化的领域。

5. 过度自信是妨碍明智决策的一个重要因素。

-例子：两点钟规则和花过多资金并购的CEO。

6. 女性的自我评估更准确，这就意味着她们能够随时做出审慎的决定，不会因为过度自信造成判断失误。

7. 自信并不表明你是对的，甚至都不能说明你走对了路。自信只是表明你给自己讲了一个好故事。

8. 在私下里自信的女性常常感到在公开场合必须韬光养晦、谦虚谨慎。

9. 自我抬高经常会给女性带来不利后果。鲁德曼的研究显示，自我抬高的男性被认为更值得雇用，而自我抬高的女性更讨人厌，因而没那么值得雇用。

10. 一旦雇主宣布他们希望应聘者协商工资，女性要求更高薪酬的可能性变得和男性一样高。

要去做

1. 将自信想象为一个刻度盘，你可以将其调高或调低。

2. 在决策中，当你在权衡不同选择，需要听到更多信息时，你需要调低你的自信。

3. 当你已经做出决定，你需要调高你的自信，因为你要做的是说服别人接受这个决定，并追随你。

4. 你的身体和你的自信心有一定关系。要迅速增强自信，试试高力量姿势或者降低你说话的声调。要降低你的自信，试试事前预测法或者使用低力量姿势。

5. 如果你是所在公司机构的领导者，就自我抬高设置出清晰直白的标准。如果你不这样做，男性有维护自身权益的理由，而女性会有犹豫不决的理由。

第五章

Chapter Five

压力使她专注，而非脆弱

2015年6月8日午后，韩国首尔天气晴朗。女性科学家、工程师和新闻记者共赴午宴，讨论女性在科学领域的影响。第九届世界科学记者大会第一天的会议已经开始数小时，尽管有三名女性在那场女性午宴上发了言，但世界各地很少有人注意到她们说了什么。然而，许多人却知道接下来那位男性臭名昭著的言论。“让我给你讲讲女孩存在的问题，”他以这样的论调开始发言，“当女孩在实验室时，一般会发生三件事：你爱上她们；她们爱上你；当你批评她们时，她们会哭鼻子。” 这位男性是蒂姆·亨特爵士（Sir Tim Hunt），他在2001年因在生物化学领域取得的成就荣获诺贝尔医学奖。接着他指出，如果男性和女性在不同的实验室工作，会产生最好的科学成果。[1]

很多人嘲笑亨特这一“女性勾引人”的言论。全球的女性科学家都站出来说，她们在取出护目镜、带上塑料手套或者穿上防护服时，一点都不觉得自己很性感、会勾引人。

然而，真正让我感到忧虑的是他说的最后一点。

亨特说，当女孩遭到批评，被置于高压环境时，她们会被情感主导。尽管他称这些人为女孩，但他指的不是那些因为没进入田径队而闷闷不乐的13岁女孩子。如果他指的是在一流的实验室和亨特并肩工作的女性，可以很放心地假设，她们是具备博士或硕士学位的专家和专业人士。

社会觉得承受巨大压力的女性，包括那种具备多年经验和世界级证书的女性，会有怎样的表现呢？我们经常听到的答案——即使是从

比亨特更政治正确的人那里得来的——是女性在承受压力时会崩溃，多数女性会情绪混乱、喜怒无常。我们觉得女性在高压环境下会变得情绪化、丧失理智、脆弱、不堪一击。而男性呢？社会告诉我们，男性会镇定自若，保持冷静，听从理智。我们被告知，将男性置于最艰难的情境中，他们依然会头脑清晰。

本章将会揭示一个惊人的发现：就决策而言，女性在高压环境中实际上比男性更冷静、更稳定。我们将会看到，女性并没有变得混乱不堪、难以预测。事实恰好相反，在压力之下，女性所做的决策比我们认为的要精彩得多。最有趣的一点是，男性和女性在面临高压决策时的反应完全相反。事实上，在这种情况下，男性会急于冒险，而女性不会。如果我们想在高压环境下获得良好判断力以及富有洞见的选择，我们最不该做的是将女性和男性隔离开来。当需要在压力环境下做出困难决定时，两种性别都必须参与，这样才能取得平衡。

太情绪化不适合做领导vs正好是我们需要的人

人们可以想象到，亨特在一个满是新闻记者的会议上发表的这些言论，在社交媒体上引起了热烈议论。许多人指出这些言论只能说明他脾气很坏；而另一些人说他是一只观念陈旧的恐龙，好在他这种性别歧视的思维快要灭绝了。

亨特的话真的是一个即将灭绝的观念最后的回光返照吗？我的研究显示并非如此。事实上，西方社会数百年来一直认为女性情感脆弱，无法应对严峻局面。17世纪，“歇斯底里”（hysterical）一词被首次用来描述情绪不稳定、“道德和智力”出现衰弱症状的女性。那时候的医生全是男性，他们认为这种强烈情绪是由子宫功能失调引起的，这也是hysteria（歇斯底里症）一词源自拉丁词语hystericus（子宫的）的原因。尽管医生也能将情绪相对不稳定的男性诊断为歇斯底里症，但他们很少做这样的诊断。

如今，“歇斯底里”一词包含更少的性别意味，常被用来描述极其可笑的人，而非失去理智之人。尽管如此，还有许多其他方面显示出在社会看来女性的情绪是一种缺陷。参议员希拉里·克林顿在2008年竞选总统时，她在新罕布什尔州发表演讲时声音变了调，新闻分析人士说她快崩溃了，指出她的情绪失控了，“她不淡定了”，她们质疑希拉里是不是“过于情绪化、过于敏感，或者太脆弱了”。[2]女性职业运动员，比如七次获得温网冠军的小威廉姆斯（Serena Williams），经常被问到在比赛过程中是否受到情绪影响。[3]

可是，同样的语言也会用于在镜头前情绪失控的男性吗？很少如此。多数时候，媒体告诉公众，眼泪证明了一位男性具备某种优良品格。2002年，当总统小布什在就职典礼上落泪时，《新闻周刊》（*Newsweek*）报道，“他已经学会不掩饰自己的泪水”；2007年，当小布什给战争烈士家属颁发荣誉勋章的照片上能看得出他的眼睛噙满泪

水时，《华盛顿邮报》（*Washington Post*）报道，“这些照片正是白宫所需要的东西”；当全美大学生篮球联赛的男选手在比赛期间哭泣时，报道称“悲伤却感人”。[4]鲜有记者会在比赛结束后将话筒递到一位七尺男儿嘴边，问道：“是这样的，我想代表各地的粉丝问问你，你是不是受到了情绪影响？”

如果只有女性在表现出强烈情绪时会遭到媒体非难，而在男性有同样表现时，媒体却为他们开脱，这显然是一个问题。可是，还存在一个更恼人的问题。当女性在高压环境下表达强烈的负面情绪时，媒体会说她们不具备良好的判断力。女性的悲伤或愤怒被认为是她欠缺领导能力的表现。当希拉里在2008年竞选游说时声音变得嘶哑时，媒体质疑她处理国家安全危机的能力。新闻撰稿人迪克·莫里斯（Dick Morris）说：“当美国出现严重威胁，而她却像那样崩溃了，我认为她不应该当选总统。”《新闻周刊》回顾20年前，将希拉里的那一刻和女议员帕特·施罗德（Pat Schroeder）1987年的一次情绪失控相比较。记者凯伦·布雷斯劳（Karen Breslau）写道：“毫无疑问，这和前科罗拉多议员帕特·施罗德的经历相似，她在记者会上流着泪宣布她不会竞选总统，这也说明，任何一位需要在包里随身携带纸巾来擦眼泪的人都不适合担任国家最高职位。”[5]

当一个人想质疑女性所做的言辞激烈的决策时，“她太冲动了”已经成为拒绝这一决策的首选理由。想一想美国的军事审讯手段，这是一个多方热议的话题。戴安·范斯坦（Dianne Feinstein）是一位来自加利福尼亚州的女性美国议员，她负责领导参议院情报委员会审查从2001到2013年使用过的审讯手段。在召开数周会议后，2014年春，范斯坦站在新闻摄像机前解释道：“为了确保违背美国价值的残酷拘禁和审讯方式不再发生，委员会投票决定将一份报告解密。”对于她宣布的这个决定，前美国中央情报局和国家安全局局长迈克尔·海登（Michael Hayden）本可以抨击很多方面，而他针对的却是她的情绪稳定程度。海顿引用了上面那句话，说这句话暴露出了范斯坦的“深刻情感”，这些情感让她没办法保持客观。[6]他没有说她犯了歇斯底里症，不过意思

也差不多。值得注意的是，范斯坦表达的甚至不是她的个人观点，她是在报告委员会的审议意见。可是，海顿却攻击了她个人。

当一位男性美国议员批评这些审讯手段时，情况却大不相同。约翰·麦凯恩（John McCain）是来自亚利桑那州的参议员，他使用的语言更加激烈，他在谴责某些美国审讯手段时面红耳赤。戴安·范斯坦只是说这种方式“残酷”，而约翰·麦凯恩更进一步，他说有些手段是“无可争辩的酷刑”，水刑相当于“模拟死刑”。然而，几乎没有人跳出来指责麦凯恩情感太过丰富。[7]在麦凯恩的反对者中，有一些人说他不了解现代的审讯手段，另一些则说他忽略了从这些审讯中获得的信息。[8]他们本可以说他过于情绪化，但是他们没有这样做。他们质疑的是他的论点，而不是他的人格。

伊冯娜·亚伯拉罕（Yvonne Abraham）是《波士顿环球报》（*Boston Globe*）的专栏作家，她想知道，如果男政客受到女政客经常面临的那种对待，报道会是什么样的。政治候选人查理·贝克（Charlie Baker）在2014年马萨诸塞州州长竞选的一场辩论中哭了起来，随后许多地方新闻报道说此举让贝克充满了人情味，“查理·贝克通过情绪失控，也可以说失态，赢得了辩论”。[9]所以，伊冯娜·亚伯拉罕将媒体经常用在女性身上的严苛评价用在了贝克身上，用在了男性的领导能力上：“这个世界充满危险。当红色电话凌晨3点响起时，我们真的想让一个像贝克那样脆弱的人去接吗？”[10]

如此表述，答案一定是“不”，没人想要一个脆弱的领导。然而，媒体正是用这种方式描述高压情境下情绪外露的女性。

应该说明，眼泪并不只对女性的职业有所损害。如果一位男性被发现因为听说要裁员，或者他的电脑死机了，他花了一周才完成的工作因此没了，而在办公室哭泣时，他也会得到负面的评价。事实上，阿姆斯特丹大学的阿格妮塔·费舍尔（Agneta Fischer）带领的一个研究团队发现，在工作中哭泣的男性会受到比女性更刺耳的评价。[11]问题在于，人们觉得女性的情绪很容易被激起来，以致影响或控制她们的

判断。影响判断的情绪对于男性来说同样不可接受，但大家觉得男性很少如此。2015年的一项研究发现，在美国，共和党选民常常认为，男性“就情绪稳定性而言更适合”从政，担当领导职位，而女性在他们眼中趋向“情绪化”，这在某种程度上解释了为什么共和党人选举出来的候选人多是男性。[12]不幸的是，这种对女性的看法并不局限于一个政治派别。看见一个男人哭，人们会认为他这个人很情绪化；而看见一个女人哭，人们会认为女性都很情绪化。

她很情绪化，而他只是今天不太顺利[13]

让我们来看看在你现实中遇到的情境是什么样的？我们多数人不会每天看到同事趴在桌子上哭，但是我们确实见过较温和的负面情绪。我们能看到一位上司在了解到项目进度落后时紧皱眉头，我们能听到一位组长因为挨了训，关着门发泄情绪。当你看到一位女性在一次紧张的会议后大步走出办公室，没有媒体报道，也没有歧视性的新闻标题，由你来做出自己的解释时，你脑中想到了什么？

神经科学家们发现，我们对焦虑不堪的女性的评判要比对同样状态下的男性严苛得多。美国东北大学的丽莎·费尔德曼·巴雷特（Lisa Feldman Barrett）和加州大学戴维斯分校的伊莱扎·布利斯-莫罗（Eliza Bliss-Moreau）做了一项巧妙的实验，她们让受试者看男性和女性表现负面情绪的面孔。有些负面表情展现的是悲伤，有些是气愤，其他的是恐惧，但都看起来焦虑不安、心事重重。科学家们使用了一个叫作“MorphMan”的软件，让所有表现悲伤的照片看起来同等无精打采，所有表现恐惧的照片看起来同等惊慌，所有表现生气的照片看起来同等懊恼。如果你脑海中浮现的是一张黑白照片，一位女性龇牙咧嘴、愤怒无比，那么你多半会想起大学心理学教材上的那张经典照片。如果将情感强度减半，这些照片上的情绪要温和得多。愤怒的人没有龇牙咧嘴，而是嘴巴紧闭，眉头深锁。如果你在电梯里碰到的一个陌生人露出了这种表情，你会认识到这是愠色，然后可能会离这个人远一点，但不会立马在下一层楼走出电梯。

随后，巴雷特和布利斯-莫罗在每张照片下加了一句简短的话，解释此人感到不安的原因。气愤面孔下的文字说明是，这个人“刚被老板教训了一顿”或“在工作中没有得到提拔”。伤心面孔有类似的说明，这个人“刚收到一些不幸的消息”或那个人“对爱人大失所望”。（尽管巴雷特和布利斯-莫罗是在蒂姆·亨特做出那番臭名昭著的评论的数年前

做的这项研究，但有趣的是，她们涉及了亨特所说的两种情况，被抛弃的恋人和苛刻的上司。）研究者们让参与者想象处于高压情境中的每个人，这样之后他们也能够回想起这些情境。

参与者将所有面孔看过一遍后，就到了实验的后半部分—做判断。巴雷特和布利斯-莫罗再次展示所有紧张不安的面孔，不过这次没有任何文字说明，参与者要快速判断出每张照片中的人是“情绪化”，还是只是“那天不顺利”。为什么参与者要快速判断？巴雷特和布利斯-莫罗想测试他们的快速判断，因为大多数人都是这样做判断的。如果一位服务生不耐烦地看了你一眼，你会向一起吃早餐的人咕哝一句，“她脾气不小”或者“不知道他们是不是人手不够”。如果坐在你前面的那个人垂头丧气地望着车窗外，你会想：**他看起来好忧郁，不知道刚刚发生了什么**。在你看见电梯里那个面露愠色的人时，你脑海中闪过一个或苛刻或宽容的解释。

所以，参与者是如何看待那些紧张不安的面孔呢？他们刚得知，每个人都有不安的理由，所以我们想他们会对所有照片做出同样的判断：全是因为不顺利。她感到伤心，是因为她刚听到坏消息，他感到生气，是因为他刚挨训，总之，他们都很不顺。如果照片上是不安的男性，参与者确实会将他们的表情归因于挫折情境。他们认为，多数男性—不论是伤心、生气，还是恐惧—都很可能仅仅是因为那天不顺利。[14]

然而，如果照片上是不安的女性，参与者更可能忽略情境，强调她的性格。对女性做出的快速判断并非是对刚刚发生过的事情的暂时反应。男性是因为那天不顺利，而同样表情的女性却被贴上了情绪化的标签。多数人认为悲伤的女性尤为情绪化。而且值得强调的是，这不只是男性参与者对照片中女性的判断，也包括了女性参与者对女性的判断。

此项实验说明了人们是如何看待压力情境中的女性的，这种看法令人担忧。对于我们每个人，压力会表现在我们脸上。当你花了整整

一周准备的报告遭到猛烈批评时，你根本笑不出来，至少在你心情平复之前是这样的。当你的绩效考核上写着“不符合要求”时，你很不开心，戒备、气馁才更可能是你当时的情绪。然而，甚至当女性和男性在高压环境中带有同样的负面情绪时，如果女性显露她们的情感，就会遭到更严厉的评判。人们认为瞬间的愠色或受伤的表情说明了她其实是脾气糟糕或情绪化的人，这是一种性格缺陷。根据亨特的说法，这样的女性不应该在实验室里和男性并肩工作。但是，一位同样懊恼或沮丧的男性呢？他的情绪是暂时性的，你正好碰到他今天不顺利。

人们看到一位女性表现出懊恼或沮丧，就认为这反映出了她的本性，这不公平。但当我们考虑到性别歧视对决策和领导能力意味着什么时，会发现问题甚至更加严重。你会让谁做重要的决定，看似高度情绪化的那个人，还是也许只是会议不顺利的那个人？想都不用想，你想让消极情绪瞬间即逝的那个人来领导。你想要的领导者要能控制住情绪，要具备毋庸置疑的良好判断力。

我们还从前言中了解到，人们想让表现出愤怒的女性降职，却想让表现出愤怒的男性升职。维多利亚·布里斯科和埃里克·乌尔曼的实验表明，当一位应聘者被要求谈论过去所犯的一个错误时，表情懊恼的男性被认为可以担当更多责任，而做出同样表情的女性被认为“情绪失控”。这里存在一个令人不安的模式：当人们批评愤怒的男性时，他们质疑的是他评断的内容，而当人们批评愤怒的女性时，他们质疑的是她的评判能力。这听起来就好像是，当承受压力、情绪激动时，我们相信男性能冒正确的风险。我们相信男性的情感有合理的缘由，即使这些情感很强烈，也不会干扰他的判断。但我们认为女性的情绪会干扰判断。

科学上有什么说法吗？男性真的更善于在压力之下做出正确决策吗？男性真的能心不惊、手不抖地做出更明智的决定吗？而女性做出的决定真的不理智，我们不应该信任吗？

压力改变一切

神经科学家发现的证据表明，当处于压力环境时，女性在决策方面表现出独特的优势。南加州大学的玛拉·马瑟（Mara Mather）、杜克大学的妮可·莱特霍尔（Nicole Lighthall）和得克萨斯大学奥斯汀分校的玛丽莎·戈利克（Marissa Gorlick）想知道，压力是否会改变人们的决策方式，如果会，又是如何改变的。她们让受试者玩一种电脑游戏，游戏的目标是通过给虚拟气球充气尽可能多地赢钱。按下一个按钮，动画气球就会变大一点，你就赢得一点钱。再次按下去，你赢的钱会增加一些。每走一步，你要选择是接着充气，还是停下来取走钱。你可以随时兑现当前的金额。你也可以只玩一轮就停下来，这样你能确保自己会赢。当然，只玩一轮，气球会很小，你也不会赢很多钱。马瑟和她的同事为继续往下玩提供了十分诱人的激励，第10泵的价值比第1泵多10倍，第15泵的价值就更高了。

你很可能会想，那为什么有人要停下来。问题就在这里：如果气球爆炸了，你将一无所获。这个任务有点儿让人抓狂的地方是，你无法预测打多少泵气球会爆炸，打气的次数完全是随机的。有些气球在第3泵就爆炸了，有些直到第123次才爆炸。

从某种意义上说，这就像是玩一场奖金很少的《谁想成为百万富翁？》（*Who Wants to Be a Millionaire*?）。你必须决定自己要冒多大的风险。如果你继续往下玩，一直会有赢更多钱的希望，但失去所有奖金的风险也跟着上升。当然，在充气球游戏中，没有援救热线，没有戏剧化的舞台灯光，也没有非常偏的琐碎问题，但你还是必须不停地问自己：**我应该在领先的时候放弃吗？为了多赢一点钱，值得去冒这个险吗?**

男性和女性在充气球游戏中的表现有显著差异吗？在他们处于放松状态时，没有。在平静无压力时，男性和女性做的决定几乎相同，

冒的风险也类似。在他们叫停之前，男性充气的次数虽然比女性多几次（男性平均42泵，女性平均39泵），但这些差异并不大。当我们心跳平稳、感到相对平和时，男性和女性冒险的方式都一样平稳。

然而，在这个等式中加入压力元素，我们会看到不同的情况。在人们的正常生活中，压力可能由许多事情引起：一次意外、一场争论、一个指控、一个截止日期，或者一场相亲。在实验室中，马瑟和她的同事们简化了压力源：他们让半数受试者将手伸入一盆冰水中。水很凉，约为0～3摄氏度。我试了一下，刚开始感觉轻度不适，大约1分钟后，疼痛感明显增强。在这项研究中，人们将手浸在冰水中整整3分钟。这个时间长度虽然不会造成危险，但足以引发紧张情绪。当一个人的身体试图适应这种不适时，心率和血压都会上升。[15]有些人会咬住嘴唇，另一些人的腿开始抖动，或者在椅子上扭来扭去。差不多每个人都皱眉挤眼，希望时间快点过去。

这就是所谓的冷加压试验，世界各地的实验室都将其作为让人感受到压力的万无一失的办法。因此，半数参与这个研究的人都会手冰凉、心紧张。幸运的另一半则毫无压力地将手浸入一盆温水中（约为22～25摄氏度），仿佛他们正坐在一家水疗中心，等待美甲。完成3分钟的浸泡后，在游戏开始前，他们有15分钟时间擦干手臂，并放松一下。

要恢复身心，15分钟可能看似很久，但研究者明白：人体的一个主要压力激素—皮质醇，只有在压力体验开始20～40分钟后，才会在体内达到顶峰，甚至在压力源消失15分钟后，你的身体仍在做出反应。如果你曾火速冲去一家餐厅，和朋友碰面共进晚餐，当你坐下，把菜单拿在手中时，发现自己还是很难放松，那么你就应该知道压力不会仅仅因为挑战结束而消失，而是会迟迟不能离开。即使我们的注意力已经转移到其他事情上面，但我们的身体一般不会这么做。

果然，充气球游戏开始后，处于压力状态的男性和女性玩法大不相同，同时与处于放松状态的幸运的男性和女性也不同。放松的女性

一直打到30泵，而刚有过冷加压经历的女性停得更早一些，她们打气的次数比放松的女性少了18%，然后她们兑现了奖金。比起承担更高的风险，受过压力的女性选择了稳赚。承受压力的男性的表现恰恰相反，他们会不断打气，在叫停之前打气的次数平均多出了50%。每多打一次气，他们账户里的余额就会有所增加，但是他们下的赌注也更大，气球会爆炸，一无所获的风险也会更大。因此，可以看出身体仍然感受到压力的男性会向前冲，冒的风险比通常更多，而仍然感受到压力的女性会退缩，认为不值得为额外的一点钱赔上自己已经赚得的钱。

如果将场景换为餐厅，你急冲冲地赶来，感到很紧张，情况会怎样？一位紧张的女性会打开菜单，选一道自己一定会喜欢的菜，而不是服务生描述的不同寻常的特色菜；一位紧张的男性会挑选一道特色菜，一道他从未尝试过的菜，然后点一瓶价格昂贵、从没喝过的红酒，说："管它呢，希望能物有所值。"

追求风险的男性和警惕风险的女性

马瑟和她的同事究竟发现了什么？男性在压力下会冒更多风险，而相同状况下的女性会选择确定平稳的路径，这是一次巧合吗？在我们深入探讨整个社会为何赞美处于压力之下男性的反应，却批评女性的反应之前，首先应该了解到，连科学家在讨论男性和女性时都会使用歧视性的语言。当众多神经科学家和经济学家讨论人们对待风险的态度时，他们经常说，男性追求风险（risk-seeking），而女性规避风险（risk-averse）。根据《牛津英语词典》，averse（规避）这个词来自拉丁语，意思是“反对；朝后或相反的方向转”。给女性贴上规避风险的标签，表明她们走错了路，而且存在一条方方面面都正确的路线。然而，不论我们描述的是男性还是女性，更合适的词是**警惕风险**（risk-alert）。当人们警惕风险时，他们的耳朵会竖起来，认真听潜在的警报声，整个人十分警惕。我能理解人们为何使用**规避风险**一词，损失规避和风险规避是经济学上两个由来已久的原理。但是如果我们想客观地谈论风险，我们需要一个至少中性的词，最好是和**追求风险**一样积极的词。我们都想追求东西，都想保持警惕，但没人总是想规避。

有趣的是，男性在压力之下不只是稍稍变得更加追求风险，在适当条件下，他们差不多可以成为冒险狂。一些研究表明，在压力足够大，挂出的奖赏足够诱人时，男性会将慎重和常识抛到九霄云外。来自荷兰拉德堡德大学的鲁德·范登博斯（Ruud van den Bos）和他带领的研究团队发现，男性在身体紧张、皮质醇水平达到最高值时，通常会痴迷于大的奖赏。[16]范登博斯发现，紧张的男性在赌博时下的赌注比不紧张的男性要高得多。这些受试者并不是对赌博上瘾，每天晚上都要回到牌桌上的人。他们只是普通的男性和女性，研究者把他们带到实验室，教他们一种新的纸牌游戏。在游戏过程中，他们会发现自己可以选择。受试者可以选择安全版的游戏，这样他们可能赢也可能

输，但最终赢的会比输的多。在安全版的游戏中，大输大赢的情况不多，但玩家会看到自己的奖金慢慢变多。或者，他们可以选风险版的游戏，这样他们偶尔能赢一大笔钱，但输的次数会更多。风险版的游戏其实被做了手脚，玩家最终会一无所获，甚至更糟，会欠钱。玩家对最终出现的这种巨大损失不会毫无心理准备，他们在游戏中间会意识到，风险版确实相当有风险。

你会选择哪个版本？你会选择高风险版本，偶尔赢上一大笔，但也会多次看到账户余额降到零吗？还是，你会选择安全版本，确保自己最后是赢的？男性和女性在放松时普遍选择安全版，只会在寻求短暂刺激时回到风险版。然而，男性在紧张时，会一直从风险牌组里抽牌。范登博斯发现，感到最紧张的男性从风险牌组里抽牌的次数多出了21%，损失金额的增长吓住了紧张的女性和平静状态下的男性，却没有吓住紧张的男性，高度紧张的男性输的钱比赢的钱更多。[17]为什么紧张的男性不断输，却仍以身试险，不断选择抽取有风险的牌组？因为偶尔会赢一大笔钱，这样的诱惑力已经足够让他们去冒更多的风险。在压力的作用下，当看到有赢得很大一笔钱的可能时，男性会赌一把，他们下的赌注比他们平时更大、更频繁。

还有一个问题，谁会在压力增加时调整策略。斯蒂芬妮·普雷斯顿（Stephanie Preston）是密歇根大学的一位神经科学家，在她的一项研究中，她和同事告诉受试者，他们要在20分钟后做一个演讲，而且研究者会就他们的演讲能力进行评分。任何一个人，如果曾被老板冷不防地问过“你能准备一下，20分钟后在会议上做个报告吗？”，都会明白这是一个令人心跳加速的挑战。但实验参与者们先要玩一个赌博游戏，就是范登博斯所使用的尽可能多赢钱的纸牌游戏。激动、焦虑，心里还想着即将要做的演讲，起初男性和女性都拿不定主意该抽哪组牌。[18]

然而，女性受试者离压力事件（即将要做的演讲）越近，她们在纸牌游戏中所做的决定也越好。紧张的女性倾向于更具策略性，选择

更小、但更有把握的方式，而非高风险的方式，因而赢的钱更多。而紧张的男性却不是这样。当计时器越接近零，离演讲越近，男性的决策也越成问题，他们为了赢一大笔钱的极小可能而冒很大的风险。请注意，赢一大笔钱并不代表他们就不用演讲了，冒险本身就是冒险的奖励。

这项研究的结论很明显：男性在压力上升时，倾向于追求风险，极为紧张的男性可能成为冒险狂，他们认为值得去付出越来越多的代价。而女性则恰好相反，在压力上升时，女性似乎很快就对冒险满足了。

皮质醇对男性和女性的影响完全相反

为什么男性倾向于冒更多风险，而女性喜欢确定性？关键似乎在于皮质醇。你可能还记得，马瑟和她的团队在开始充气球游戏前等了15分钟，皮质醇水平在这段时间里会达到最高值。我们知道皮质醇是一种“应激激素”，大众媒体经常这样描述它，而且这个绰号也很恰当。皮质醇是机体为了应对压力而产生的类固醇。要理解皮质醇对决策的影响，我们先要理解当身体发出压力警报时会发生什么。

当你感觉受到威胁，比如警察局打电话告诉你，他们逮捕了你的儿子，或者你在离会议开始前10分钟接到一位同事的通知，要你来主持这个高管会议，你的身体会立即做出反应。你的身体准备好做出众所周知的“战或逃”(fight-or-flight)的反应，要么应对挑战，要么知难而退。“战或逃”的第一波生理反应是肾上腺素激增，在肾上腺素所给力量的促使下，你的心跳会加速，你会吸入更多氧气，并且感到肌肉抽动，因为你的动脉在扩张。你的脸也会变红，开始坐立不安，所以开车到警察局或在商业会议上做报告会变得难得多。

如果肾上腺素激增是第一波生理反应，那么皮质醇水平的变化属于身体对压力做出的第二波反应。在你的肾脏上方长着一对肾上腺，它会将皮质醇逐渐释放到血液中。作为第二波荷尔蒙，皮质醇确保你具备做出反应所需的能量，以此帮助你的身体应对压力。如果在最初的威胁发生后20或30分钟，你还在对压力做出反应，还在开车去警察局的路上或者仍在做那个报告，那么你不只会心跳加速，还会消耗体力。但是因为你的身体在第一波反应中所产生的肾上腺素让你的胃和小肠停止了工作，所以消化系统无法提供任何能量。而皮质醇通过促使肝脏供应充足的葡萄糖，为你提供思考和正常运转所需的血糖。

男性和女性在应对压力时，体内都会产生皮质醇。然而，马瑟、范登博斯和其他几位科学家发现，同样的化学物质却导致男性和女性

做出了完全相反的行为。如果你是一位女性，体内的皮质醇水平很高，你会对风险很警觉。但如果你是一位男性，体内的皮质醇水平很高，你变得更追求风险。同一种化学物质，却产生了两种截然不同的反应。

在实际情形中这意味着什么？试想一下，你收到老板留的一张便条，上面写着**“现在来见我”**。没有任何解释，也没有任何语境，这不是你老板的一贯作风，你感到很不安。你惹什么事了吗？还是你团队中的某个人惹事了？在这些状况下，男性通常变得更追求风险，但他也应该不会发封公司内部电邮，谴责老板无能。同样，女性通常会变得对风险更警惕，但也应该不会藏在办公桌下面。总之，大家都不会忘掉社会规范。

更现实的情况是，一旦你开始和老板交谈，你体内的高水平皮质醇会影响你这时所做的决定。你到了他的办公室，但他正在打电话，所以你要在门口等。时间过得很慢。终于，他让你进去，解释道：“抱歉这样叫你过来。我父亲的心脏病发作了，我订了回家的机票。你能帮我接管一些任务吗？”

眼前的威胁已经过去，你感到如释重负。但你体内还充满皮质醇激素，而且这种情况会持续一段时间，而这种生理反应会影响哪种选择能吸引你。研究预测，女性会做出稳赢的选择。她们会提出可以承担一些有信心可以做好的任务，这些任务绝对是在她们技能范围内的项目。相较之下，研究预测，男性会选择潜在回报最高的项目，他们对自己可能输的担心要少得多。他们会提出承担更难的任务，如果这些项目很重要，能提供升职机会，他们会更愿意承担。这能帮助解释，为什么当男性和女性被问及看重工作的哪一方面时，男性比女性更可能将“晋升空间”放在首位。[19]

你可能在想：**可是我知道有人并非如此，我知道有的男性和女性即使在压力重重的情况下，依然镇定自若。**这也很有可能。根据范登博斯的研究，高水平皮质醇会产生重大影响。他认为在压力状况下，会出现两类人：一类是高反应人群，在压力之下皮质醇水平会增长50%～250%；另一类是低反应人群，遭遇高压状况，皮质醇水平可能只会增长20%。[20]低反应人群的身体仍会发出压力警报，但警报声却像是微波炉在食物热好后发出的蜂鸣声，这是警报，但没那么紧急。而高反应人群的身体里却拥有一个全面疏散警报器。范登博斯和他的团队发现，变得追求风险的是高反应男性的举动，变得警惕风险的是高反应女性的举动。低反应人群应对风险的方式更具一致性，他们在压力状况下所做的决定和放松状况下所做的决定类似。

有多少人是高反应者，在压力情形下，身体会迅速进入紧急模式，而且自己的选择会发生重大变化？这点很难弄清楚。范登博斯在中间画了一条线，将接受测试的一半归入高反应人群，另一半归入低反应人群。[21]所以，当你面对一群人时，你可以想象半数女性在压力下有明显的警惕风险的表现，半数男性有明显的追求风险的表现，而剩余的男性和女性的决策方式不会有大的变化，但这也可能取决于你面对的是什么人群。那么，是不是某一类特定环境会吸引高反应者？可能皮质醇水平变动幅度大的人对这种反应很兴奋，因此被高压力职业所吸引，比如新闻记者或空中交通管制员。或者，可能高反应者难以承受他们的皮质醇水平，因此被更具预测性、更平和的领域所吸引，比如验光师或按摩治疗师。这项关于高低反应者的研究太新了，科学界尚未给出确定答案。

压力状态下大脑的反应

所以，压力和高水平皮质醇有关系，但肯定还和其他方面有关。肯定有原因可以解释为什么男性和女性的表现如此不同，为什么他们会在同一高压环境中做出如此不同的决定。他们体内有同样高水平的类固醇，然而却被不同的奖励所吸引。男性满足于冒险，而女性满足于小心谨慎。会不会是大脑的原因？会不会是当男性在压力下做出风险决定时，大脑的一组区域被激活，而当女性做同样的决定时，被激活的是另一组大脑区域？

玛拉·马瑟和她的团队想知道答案。他们将之前的气球充气冷加压游戏搬到了一个新的环境中—实验室里，这样他们能监测参与者在游戏过程中的大脑活动。他们使用功能性磁共振成像（fMRI）技术，检测在决策过程中大脑的哪些区域最活跃。总体而言，男性和女性在玩给气球充气的游戏期间，展现出同样的大脑活动。这并不令人感到意外，毕竟每个人都在做同样的事情。他们都要看气球，按下键，所以每个人负责视觉和监控的大脑区域都很活跃。

但确实存在具有启迪意义的差异。马瑟和她的团队发现，处于高压状况下的参与者性别不同，其大脑的两个区域所做出的反应也截然不同，这两个区域分别是壳核和前脑岛。它们是大脑内很小的区域，随着科学家不断发现它们的其他功能，我们很可能会在大众媒体上听到更多关于它们的消息。Putamen（壳核）是希腊语，意思是桃核的外壳，因为这个大脑区域看起来酷似壳核，它的形状和桃核一样，圆圆的，略微有些扁平，因此得名“壳核”。就像桃核是在桃子的中心，壳核也位于大脑中心的深处。壳核有许多功能，而其中一个重要功能是发起行动和运动。它从五官以及人体自身的内在状态获取信息，衡量是不是行动的好时机，如果是，它会告诉大脑的其他区域：**“行动，现在就行动。”**当你要驶入高速公路，必须决定是快速前进，还是等到前面没有车时再加速，是壳核告诉你“加速吧”。

而前脑岛恰恰相反，它是大脑皮层的一部分，这个错综复杂的卷曲的灰色物质层覆盖了大脑的其余部分，就像皱巴巴的纸巾包裹着易碎物品一样。前脑岛，像大脑皮层的其他部分，被认为比壳核进化得更晚，但它能让人类进行更加复杂的思维和行动。当大脑的那个更年长的区域迅速地说“加速吧”，这个更年轻的区域正在判断这是否真的是最好的决定。前脑岛的功能之一是在决策期间宣布情绪。当一个人做出的决定有风险时，前脑岛会发出一个响亮而清晰的信号：**“糟糕，这有风险。”**当你从匝道开入高速公路时，你的前脑岛可能在高声尖叫，提醒你的身体高度警觉，因为你正在做的事情会让你陷入困境；或者它可能很安静，让你的身体知道你正在做的事情其实并没有风险。这要看你的车加速度有多快，路况如何，你驶入高速路的最后尝试有多成功。

马瑟和同事发现，当紧张的男性需要做风险决策时，壳核和前脑岛都高度警觉，这两个大脑区域变得极为活跃。这就意味着在一定程度上，男性既在想**“行动，现在就行动”**，又在想**“糟糕，这有风险”**。对于男性，“情绪宣布官”前脑岛高度活跃意味着什么？可能意味着，男性正在对风险决定做出高度情绪化的反应，这和我们对男性通常的描述相悖。相较之下，女性表现出了相反的反应。当女性在高压经历后面对同样的风险决定时，这两个大脑区域明显安静下来，就好像女性不自觉地在想：**没必要着急，不要冒不必要的风险**。和男性相比，她们没有感受到焦虑不安的内在压力，促使她们做出草率且冒险的决定。

现在我们取得了一些进展。男性和女性被要求在相同的情况下做同一决定，而他们的神经机制处理决策和风险的方式却完全不同。男性的大脑发出紧急的信号，而女性的大脑发出慢慢来的信号。他的大脑说：**“我们行动起来吧，我们直面风险吧。”**而她的大脑说：**“我们先要慎重。”**

但这项研究中显而易见的一点是，男性并不像大家刻画的那样镇定自若，皮质醇影响我们所有人在压力下的决策方式，无论男女都不像他们可能希望的那样冷静。

走出董事会，进入鱼缸和鼠笼

所有这些如果只适用于人类，就已经足够有趣了。然而，这个故事还有一个意外发现，我们并不是唯一具备这种反应的动物。

安德鲁·金（Andrew King）是英国斯旺西大学的动物学家，他带领的研究团队考察了棘背鱼在压力状况下如何应对决策。[22]棘背鱼长约7.6厘米，因背鳍前面伸出尖尖的小刺而得名。有尖刺保护，这些鱼还担心什么？通常什么都不用担心，但将一张大网撒入它们平和的环境中，就构建了一个压力情境，在鱼的世界里，这相当于企业买断。

金将一面网撒入鱼缸中央，然后观察棘背鱼的反应。哪些鱼会游过来研究这面网呢？试想一下，一件新奇的东西刚刚落入鱼缸，可能是危险的东西，也可能是晚餐，还可能是伴侣。哪些鱼会觉得这个诱人但不熟悉的东西很可能是值得的，因而敢于冒这个险呢？多数是雄鱼。多数雌性棘背鱼决定留在外围，用高高的塑料水草将自己保护起来，它们会观望、等待，尽量减少风险。

研究者从其他动物身上也观察到了类似的模式。范登博斯与同事，剑桥大学的乔尔·乔里斯（Jolle Jolles）和圣安德鲁斯大学的尼尔基·博赫特（Neeltje Boogert）一直在研究，威斯达鼠（Wistar rat）在不同情况下如何决策。如果你在电影中看见一只实验室里的白鼠，它正在迷宫中乱窜，同时用粉红色的鼻子嗅着空气，那么它很可能是只威斯达鼠。和其他种类的实验鼠相比，这种老鼠非常活跃，它们会去探索，喜欢移动。范登博斯和他的团队想看一看雌性和雄性老鼠对压力的反应是否有所不同，所以他们建了一个大笼子，笼子一侧放了一个小房子，房子的大小只够一只威斯达鼠藏身。[23]

第一天，研究人员小心地将这些鼠放入测试笼中。它们十分活跃，四处探索笼子的每一个角落。然后，研究人员将老鼠们放回它们

原来的笼子里过夜。第二天，范登博斯通过将一小块毛巾挂在笼子的一角，让测试笼的环境变得紧张。老鼠一般不怕毛巾，但这可不是普通的毛巾，一只猫在这块毛巾上连续睡了3周。

第二天当老鼠被放回测试笼时，发生了什么？雌性威斯达鼠挤进小房子，卷起尾巴，一动不动。攻击似乎临近，它们大部分时间都完全躲起来，不见影踪。这个时候，雄鼠并没有阔步走向那块毛巾。那面网会让棘背鱼好奇，而这块毛巾不同，这些鼠很确定上面是捕食者的气味。雄鼠也躲开了，但没有完全躲起来，而是把头留在房子外。所以雄鼠在相同的压力环境中冒的风险比雌鼠更大。

尽管鱼和老鼠可能不会做出许多复杂决策，但当它们在这么做时，展现了和人类相似的模式，在压力环境中雄性和雌性处理风险的方法不同。雌性觉察到威胁，会想办法减少风险，而雄性不会这样做，至少不会做到相同的程度。

为什么雄性和雌性的反应如此不同？为什么雌性选择了最安全的办法，而雄性却把鼻子伸出去嗅探风险呢？我们都知道，当动物和人类感到受到威胁，会做出“战或逃”的反应。如果决定战斗，就会抡起拳头或伸出爪子，如果选择逃跑，就会冲向最近的出口。可以说，当雄鱼冲向那面网，雄鼠伸出头时，它们选择的是战斗。同样可以说，当雌鱼待在水草里，雌鼠将最后一根须都塞进小房子里时，它们选择的是逃跑。雄性战斗，雌性逃跑。讨论就此结束。

但真的有这么简单吗？并非如此。这或许能够解释鱼的举动，但雄威斯达鼠也跑去躲起来了。如果你是一只老鼠，正面对着闻起来像只猫的东西，逃跑合情合理。而且雄性选择战斗而雌性选择逃跑的说法也和人类不符。以爆气球任务为例，当女性受到冰水刺激而紧张时，她们没有在头一分钟就将手从冰冷的水里拿出来，而是坚持了整整三分钟，和男性一样。当爆气球游戏开始时，女性没有在第一轮就停止，没有选择逃跑，虽然她们本可以如此。相反，她们选择继续玩下去，但使用了和男性不同的策略，选择小一点但稳妥的胜利，尽可

能在赢更多的同时冒更少的风险。“战或逃”这一现象无法充分解释男性和女性在心脏加速时所表现出的差异。

关于这一点，雪莱·泰勒（Shelley Taylor）有自己的看法。泰勒是加州大学洛杉矶分校的健康心理学家。她提议，“战或逃”是许多物种（包括人类）中雄性的应激反应。有时，雄性选择战斗，大胆地走向风险，比如，爆气球任务中的男性选择大一些但赌注更高的胜利，雄鱼冲向鱼缸中央。但有时，雄性也会选择逃跑，正如雄威斯达鼠藏起来一样。

而且泰勒认为，雌性的应激反应是另一种形式。雌性不会体验到“战或逃”反应，它们产生的是“照料和结盟”（tend and befriend）反应。[24]她认为，从进化学的角度看，雄性在压力状况下的举动更积极，自有其道理。因为雄性会大胆地估量风险，如果它们认为自己会赢，就实行攻击，但如果风险太过巨大，冲出去很不明智，那么它们会将逃跑当作后备计划。如果雄性总是选择战斗，那么说明这个风险很诱人，常常值得去冒。

然而，雌性并非总是选择逃跑。大多数物种的雌性负责照顾幼崽，抚育它们直到成熟。它们比多数雄性在后代身上投入更多，所以它们在压力之下并不能逃跑，因为那样就意味着抛弃幼崽。同样，战斗意味着顾不上幼崽，让其独自面对攻击者，失去应有的保护。因此，不管是战还是逃，对雌性都行不通。

在面对威胁时，雌性需要一种减少风险的策略，能让它们留在风险情境，与此同时保证自身和幼崽存活。[25]泰勒认为，正因如此，雌性会寻找盟友。如果一个雌性和其他雌性结盟，从而构建一个强大的网，很可能会有更多成员会在危险来临时，保护自身和其幼崽。这对单个的雌性有好处，因为这样它就有了保护，同时，这对该物种也有好处，因为幼崽也能得到保护。在安全的情境下面对风险是可以的，因为并不是只有自己一个人在战斗。

你可能在想，它们会和谁结盟。在所有这些研究中，并没有结盟的对象。鱼缸中的棘背鱼没有雌性朋友，威斯达鼠没有幼崽，那些女性也没有帮她们加油打气的人。有意思的是，不需要有特定的抱团对象，而且很明显，并不是因为他人在场，这种将风险最小化的反应才会被触发。相反，将风险最小化的策略似乎由某个高压事件引发。当一面网突然出现时，雌棘背鱼待在水草里，当雌威斯达鼠闻到捕食者的气味时，藏身于小房子中。这时候，尽量减少风险是它们的最佳选择。

在给气球打气的任务中，紧张的女性当然没有躲起来。可是，她们却找到一种更复杂的方法来尽量减少风险：她们选择尽量地赢更多，在输掉所赢数额前停下来。紧张的女性比紧张的男性更早从风险中撤出，但她们还是冒了险，只是选择了一个折中的办法。

用这种方法理解决策方面的性别差异十分有趣。雄性可能进化出了一种无意识的根深蒂固的观念，它们总能离开（或者说逃跑，在必要的时刻）。它做出的决定会更多样，在面对威胁时，也敢于冒风险。但是，雌性没有这样的优势，它们并非总能选择掉头逃跑，因而雌性进化出了更平稳谨慎的决策方式。当它们的心脏开始“怦怦”跳、皮质醇飙升时，其大脑告诉它们：**做最安全、最可靠的事情，因为如果不顺利的话，就很难逃脱**。

有些科学家对照顾和结盟理论表示怀疑，他们指出，这也许是女性的被动应对方式，但有些女性可能会采取主动应对的方式。当感到压力增加时，这些女性走上前去，试图改变这种情况，而不是向他人求救。[26]与此同时，泰勒的照顾和结盟观点正得到越来越多的支持。[27]最近，维也纳大学的心理学家利维娅·托莫娃（Livia Tomova）和同事接连发表的三项研究发现，在压力状况下，女性变得更注重和他人的协调。[28]在一项实验中，受试者将手伸到帘子后面摸东西，摸到的东西可能令人感到愉快，比如一片羽毛或一只棉球，也可能令人感到厌恶，比如一只黏糊糊的蘑菇或一只塑料鼻涕虫。每个人都会看到一张

自己所摸东西的照片和一张其他人所摸东西的照片，然后受试者必须对他们各自经历的愉快程度进行评价。一般而言，人们会将别人的经历和自己的合并在一起，如果我摸到的是令人愉快的东西，那么我对你摸鼻涕虫经历的评价，会比我通常给的评价更好。

许多人可能会觉得托莫娃及其同事的研究结果出乎意料。女性在为公开演讲而感到紧张时，对他人表现出更多关心和同理心。也就是说，压力下的女性觉得比平常更容易换位思考。而压力下的男性正好相反，他们变得更加以自我为中心。他们在感到紧张时，过于关注自己的经历，觉得很难去想象别人的经历。男性的想法似乎是：**我摸到的这块丝绸真是不可思议，所以你摸到的牛舌也不可能有那么糟。**

压力对男性的注意力产生了隧道效应（tunneling effect），当他们必须换位思考时，这种效应明显减慢了他们的思维。这对男性可能像是侮辱，不过你很可能觉得所有人都会像男性这样反应。你真的以为自己在紧张时会更关注别人的需要吗？除非你在面对危机时的自动反应是照顾和结盟。

虽然生物的本性不等同于命运，但我们确实需要留意这些倾向。我们在紧张时都会将目光放在决定的诱人之处上。但我们觉得对不同性别的人来说，诱人的方面可能会有天壤之别，压力之下的男性觉得风险很诱人，而女性却被拿得准的事物所吸引。

让女性参与决策很重要

那么，一种决策方法是否优于另一种？是冒大风险，专注于回报丰厚的巨大成功机会更好，还是选择安全的路径，追求小的成功，冒轻微的风险好？鲁德·范登博斯以着火的房子为例，说明两种方法中没有哪一种在任何时候都最优。[29]比方说，一个人正站在一间着火的房子外面。当时，火势尚局限在后面的一个小房间，他或她安全救出困在房子里的人的机会很大。范登博斯说，因为机会很大，所以人们很可能会认为，不惜冒生命危险冲进着火的房子是很英勇的行为，而站在人行道上、不敢冒险的人所做的选择很糟糕。但是，如果火势已经蔓延到整栋房子，如果屋顶在坍塌，安全营救的可能性极低，那么大家都会同意继续站在人行道上才是明智的选择。

在现实世界中，我们通常不知道风险有多大。如果没有把握，我们要确保自己在做重大决定时，同时拥有追求风险和警惕风险这两种观点。这样，一种观点会对另一种起到缓和作用。

如果决策时完全将女性排除在外，结果会怎样？让我们看看全球金融危机期间董事会没有女性成员的公司发生了什么？从2005年～2011年，在超过6年的时间里，瑞士信贷（Credit Suisse）研究了将近2400家跨国公司，发现董事会中至少有一位女性成员的大市值公司的股票价格，比董事会全是男性成员的同级别公司高出26%，而且这些公司的净利润收入增长幅度也更大。在多数公司苦苦挣扎的这6年期间，董事会中有女性成员的公司，其收入增长比董事会中没有女董事的公司平均高出40%。[30]这种成功多半因为这些公司反弹得更快。在2011年12月，也就是多数股价触底的3年后，董事会有一位或者更多女性成员的公司走出困境的速度更快，甚至当董事会只有男性成员的公司也在逐渐恢复时，它们的股票价格仍然更高。[31]

有些人可能会说:“好，好。下次再有全球性金融危机时，我们要让一些女性掌舵，这样才是明智之举。但与此同时，在股市正常的时候，这些女性会阻碍我们，让我们谨小慎微。正常情况下，冒巨大风险的公司才会赚取巨大利润。”

在危机期间，确保董事会有一位女性，但在赚钱的时候，无须如此。这是一个有趣的观点，同时这还是一个可以用经验证明的观点，我们看看2008年经济崩溃前的市场就能测出其真伪。董事会中有女性的公司在经济崩溃前的利润更低吗？丝毫没有。从2005年～2007年，董事会中至少有一位女性的公司，其股票表现与董事会全是男性的公司几乎完全相同。让女性参与决策不但毫无损失，而且收获颇丰。[32]

公司董事会的性别多样性一直是一个有争议性的话题，引起了一连串的辩论，产生了大量难较高下的结论。有些经济学家在有女性领导者和没有女性领导者的公司中没找到任何市场差异，而又有一些人认为差异惊人。一项为了解决这些争议而进行的大型分析发现，公司总部的所在地很重要。那些因为女董事而受益最多的公司分布在性别更平等的国家，也就是说，在那些女性和男性做同样的工作挣得几乎一样多，女性当选公职人员的可能性和男性基本相同的国家。[33]只有在她们的观点会被认真对待时，更多女性参与决策才会有所帮助。

压力环境下的女性专注于稳操胜券的方案，这个发现能帮助解释为什么2013年10月带领美国走出了政府关门困境的是女性参议员。当时，有将近80万联邦公务员被暂时解雇，据估计，政府每关门一个小时就会花掉美国纳税者1250万美元。[34]到了第15天，找到解决方案的压力不断上升，而引领道路的是一群女参议员。女参议员们认为她们之所以会成功，是因为和男同事相比，她们采取了一种更具协作性的决策方式，走了一条她们更常走的道路。然而，现在我们看到女性为决策带来了一种受到忽略的优势。当形势紧急，压力巨大时，女性没有寻找成功率只有百万分之一的万福玛利亚传球[*]，而是变得更专注于任务。她们没有定不切实际的目标，而是关注能够实现的目标。

这对机构运营至少有两点暗示。第一点显而易见，我们要确保在做重大决定，尤其是评估风险的决定时，让更多女性参与其中。截至2013年12月，女性在美国500强企业的董事会中所占的比例仅为16.9%，而有1/4的公司根本没有女董事。[35]英国的情况要好得多，富时250指数企业（FTSE 250，在伦敦证交所排名第101至第350位的公司）中女性占有28.6%的董事席位。[36]当然，企业并不是男性主导决策的唯一群体。100percentmen.tumblr.com网站打出的标语是“世界上女性尚未涉足的角落”，列出了不同类别的完全由男性管理的机构。美国新经济思维研究所（Institute for New Economic Thinking）是一家致力于推广“服务社会的相关经济理论”的机构。在我查这个网站时，上面有这家研究所23位领导的照片，全都是男性。

多年来，关于领导层女性人数过少的提醒从未停止，所以这种担忧不算什么新鲜事。然而，解决这些忧虑的理由却是新的。这个问题不只关乎公平和职场机会平等，甚至关系到被广泛证实的多样性的优势。让女性参与决策的理由更加具体，而且与当前的状况相关。男性和女性在压力下处理风险决策的方式大不相同。如果有更多女性成为关键决策者，也许公司机构在应对小问题时能更富技巧，从而不会让它升级为大问题。

第二点暗示没有那么明显，但也同等重要。一旦女性参与其中，就要表达自己的想法和意见。一些畅销书，例如《向前一步》和《信心密码》（*The Confidence Code*），表达了这个观点，并特别指出了一些男性拥有而女性没有的益处。因为男性更可能说出想法、塑造谈话，所以他们更有信心、更加有影响力、更受人尊敬，薪酬也更高。但我希望本章能让你想起发言的另一种益处。女性需要开口表达，不光是为了她们自身，也是为了决策本身。如果你正在参加一个紧张的决策会议，你觉察到一个风险，但没人提及，这并不意味着每个人都深入权衡过那个风险，然后得出无关紧要的结论。在正常情况下，这个团队可能一丝不苟。但在紧要情形中，很可能对你显而易见的风险

对其他人并不明显。确保这些风险被认识到并且被评估的唯一途径是，将它们提出来。

玻璃悬崖

这是否意味着，我们只应该在紧要关头让女性领导？如果女性在压力下能平衡对压力的评估、更关注别人的需要，是不是征询女性意见的最佳时刻就是在束手无策时？并非如此。在危机时分才将管理权交给女性，这种状况被称为“玻璃悬崖”（glass cliffs）。初次指出这个现象的是英国埃克斯特大学的两位心理学家米歇尔·莱恩（Michelle Ryan）和亚历克斯·哈斯兰姆（Alex Haslam）。2005年，莱恩和哈斯兰姆注意到，伦敦证券交易所排名前100的公司正在任命更多女性担当最高领导职位，特别是在公司的董事会中。[37]最初，这看似是好消息。多年来，积极分子一直在要求高层应该有这样的性别分布，似乎女性终于打破了玻璃天花板。但事情没这么简单。企业的确正邀请更多高素质女性进入董事会，但那只是在面临危机时，在一家公司经历数月的股票低迷之后。当企业机构运转良好，其股票价值平稳或上升时，那些公司还是会选择男性来领导。因为打破玻璃天花板的女性比男性更可能站到岌岌可危、风险重重的领导职位，所以莱恩和哈斯兰姆将这种情况命名为玻璃悬崖。因为这些女性是在面临危机时接管了公司机构，所以她们必定更易遭到失败。

起初，这似乎只是在英国存在的一个问题。但在后来的10年里，同样的情况出现在了世界各地。想想珍妮特·耶伦——领导美国联邦储备委员会的第一位女性，在财政政策失败，美联储账目上至少有一万亿美元的风险住房抵押贷款时，她才接到了任命；[38]克里斯蒂娜·拉加德，第一位负责国际货币基金组织的女性，在她之前的男性负责人迫于国际性侵指控的压力而辞职后，她接到了任命。[39]或者想想玛丽·巴拉（Mary Barra），第一位大型汽车公司的女性CEO。当通用汽车公司宣布，巴拉将是下一任CEO时，许多人都在庆祝这个历史性时刻，认为这件事证明了眼下形势正朝着对女性有利的方向发展，女性终于可以领导这个终极的男性俱乐部—汽车公司。然而，巴拉任职未满几

周，通用汽车公司开始召回数百万辆汽车。几个月后，有文件显示，该公司主管多年以来一直知道这辆汽车存在致命的问题，也知道汽车的残次点火开关造成了13例死亡，但是一直在对遇难者家属、公众和政府撒谎。[40]形势一点没有改变：人们只在事情正分崩离析时选择让女性来领导。

人们可以指着女性在压力情况下变得警惕风险的研究说："但是，在危急时刻让女性掌舵才是明智之举，因为她会保持头脑冷静，不会犯男性很可能会犯的同样错误。几乎真的是如此，她的前脑岛和壳核不太可能进入超速运转。"

可是，如果在成功的时候有更多女性是关键决策者，那么公司机构就会更有效地应对小问题，而不是等到问题变得一发不可收拾。如果女性在公司机构趋于崩溃时接管，而她们没能挽救它，如果女性只有在船正在下沉时才得以掌舵，那么人们可以指着这些失败说："看，让女性领导还是没用。"

两个选项要比一个选项好

女性怎样才能在压力状况下做出有力的决定呢？我们已经考察了确保男性和女性都参与重大决定的益处。除此之外，还有一个男性和女性都不可或缺的策略，但这个策略并不容易办到：压制住浮现在脑海中的第一个念头。当你承受压力时，在决定前花些时间至少想出两种选项。遇到这种情况时，你很紧张，通常想尽快从“我该怎么办”过渡到“至少我在做着什么”，所以要想办到这点极其困难。再想出一个选项意味着迟疑不决，推迟决定，不能尽快得到如释重负的感觉。

但当你真的开始行动时，你就更可能朝着有效方向行进了。为什么你需要在感到压力时生成更多选项？并非因为你的第一个想法一定不好，而是因为你会认为这个最初的想法比它事实上还要好。研究显示，男性和女性在决策时有一个共同点，那就是他们更关注眼前选项可能会带来的回报。[41]正如我们在充气球和玩纸牌实验中所见，男性和女性专注于不同的奖励（女性专注于小但可实现的奖励，男性专注于更大但很难获得的奖励），但是他们的注意力都集中在奖励上。如果你要在压力下抉择，你只有一个选项，你会比平常更易被该选项的有利方面所吸引。

比方说，你申请了一份工作，他们开出了很好的条件，但只给你一周时间来决定。这对你来说压力很大，因为你以为会有更多时间来思考，然后决定这份工作是否真的比你目前的这份更好。很可能你会专注于新工作的诱人待遇，他们会给你很高的薪酬，或者这份工作极具声望，你会结识这个领域的一些顶尖人士。受到时间限制所带来的压力，你会对这份工作的不利方面不予重视，比如，你每周的工作时间会从轻轻松松的40个小时延长至50个小时，或者更久。

如果你再给自己一个选择，你的决策过程会如何变化？很可能你还是会专注于有利方面，但现在你能将两个选择的有利方面放在一起

进行比较，而不会因为单一选择所表现的可能性而沾沾自喜。在这种情况下，第二个选择不能是“我继续做现在的工作，轻车熟路，没有任何改变”，因为它会让你感到泄气。第二个选择必须也是一个可行的变化，你可以找找其他工作机会。现在你知道自己的技能有多受欢迎，你很可能会从不同的角度来看待招聘信息。或者可以选择向现在的老板申请对你来说至关重要的东西，比如加薪、升职、年假增加一周，或者每周有一天能在家工作。虽然你不会在这一周结束之前就找到另一份工作，你的老板可能不会这么快批准加薪或者你的任何要求，但如果你探索了多种选择，而不是只专注于手中的那个工作机会，你不会那么容易说服自己做出错误的决定。

因为你在改善过程，所以结果也会得到相应改善。研究显示，增加选项的数目能够提高你最终决定的质量。保罗·纳特（Paul Nutt）是俄亥俄州立大学菲舍尔商学院的教员，他分析了企业、非营利组织和政府机构所做的168项决定。[42]他既研究了大型机构所做的决定，比如麦当劳决定是否在全国范围内开店铺，也研究了小型机构所做的决定，比如一家农村医院是否增加一个戒瘾科。他发现，71%的团队在做这些决定时只考虑一种选择。多数团队只问“我们该不该这样做”，正如你只问“我该不该接受这份工作”。在多数情况中，桌面上只摆了一个选择，团队的所有深入分析都围绕着是接受还是拒绝这个选择。纳特发现，当球队只问“我们该不该这样做”时，他们所做的决定中有52%在后来被认为是有问题的。将他们所有的脑力集中在一个选项上，导致错误决定过半。但是，决策时考虑了两个及两个以上选择的团队在68%的情况中做出了正确决定。这是平均值。我们如果拉近镜头看单个的机构组织，会看到一个团队从考虑一个选择到考虑两个选择的益处有多大。当一家德国公司的高管们回顾18个月间他们所做的决策时，他们发现只有6%的关于“我该不该这样做”的决定在长远看来是“非常好”的决定。但是，当他们扩大选项，考虑至少两种选择时，他们对40%的决定感到满意。[43]诚然，这些调查研究考查的是团队所做的决定（而且这家德国公司的标准很高），但是如果整个团队的所

有成员都目光狭隘，只评估了一个选项，那么作为个体，情况不可能会更好。

你在压力之下很难想出更多选择，所以就在平和放松时训练这种能力，让它成为一种习惯。当你在做简单决定时，比如要不要接受一个派对的邀请，除了问“我该不该去”之外，再考虑一个选项，比如，“我是不是宁愿本月晚些时候和这位朋友单独聚一聚？”。你有两个选择可以比较，而且还可能会再想出一个可行的选择。

喜欢巴里·施瓦茨（Barry Schwartz）《选择的悖论》（*The Paradox of Choice*）一书的人可能会不同意这种建议。施瓦茨认为，太多选择会扼杀决策。施瓦茨解释说，当我们的选择太多时，我们会遭遇“选择超荷”（choice overload），发现自己根本不想去选择。试想一下，你在一个美好的周六醒过来，忽然想去修理那辆你已多年没骑的自行车。你开车到自行车店，想买一把螺丝刀，却找到了50种螺丝刀一类的工具。可想而知，你会感到不知所措，很想两手空空地离开，并且告诉自己反正你也不知道怎么修理自行车。这就是选择超荷。施瓦茨发现，有太多选择会削弱你最初选择的动力，让你对后来做出的选择感到不够满意。但选择超荷的研究结果很复杂。奇普·希思和丹·希思在他们的《决断力》一书中解释到，通常当你有多于六种选择时，才会感到选择超荷。[44]当你面临压力决策时，再给自己一个或两个选择，不会造成你的选择能力瘫痪。

你感受到的是兴奋

另一个可能改善你在压力下所做决策的方法是重新评估。我们通常认为有压力是一件坏事。当你在站起来做报告前顿时感到心脏“怦怦”直跳，你担心自己会犯错或忘了自己要说的内容。你告诉自己：**“一定要冷静下来。”**因为正如大多数人一样，你认为你的紧张情绪会影响你的发挥。哈佛商学院的教员艾莉森·伍德·布鲁克斯是发现这个办法毫无作用的众多科学家之一。事实上，告诉自己要保持冷静，实际上会产生适得其反的效果。[45]你的身体显然并不冷静，现在你觉得自己在两条战线上败下阵来。如果你不能冷静下来，你如何能做好报告呢？

布鲁克斯有一个更好的建议：不要试图忽略或降低你的紧张状态，将身体感受到的压力理解为兴奋。试着告诉自己：“我真的对此感到很兴奋。”[46]我知道这听起来有点牵强，鉴于我们使用**兴奋**和**紧张**两个词的巨大差别。我对要买辆新车、去度假或者去见一位老朋友感到兴奋，而我对赶最后期限、参加测试、四年来首次见我父亲感到紧张。兴奋将未来设定为你所期待的挑战，而压力将未来设定成你可能没办法处理的威胁。

尽管人们的想法可能大不相同，但紧张和兴奋两种心理状态确实有相似之处。[47]你的心脏会“怦怦”跳，你的手心会出汗，你的脸会变红。我们都经历过在一个令人兴奋的事情来临之前夜不能寐，正如我们在一个令人紧张的事情来临前的失眠。你可以将你的身体对压力的反应重新定义为兴奋。

不过，这个办法真的有用吗？人们真的能走进一个明显的紧张情境，告诉自己：**“我此刻感受到的是兴奋。”**并且相信这一点吗？布鲁克斯决定一探究竟。为了让受试者紧张，她让他们做了一件我们多数人只有在喝了几杯酒后才会想做的事情：唱卡拉OK。在歌厅里，有朋

友在一旁助兴，还有大量背景噪声，唱卡拉OK会是件趣事。但在一个本来悄无声息的房间里，清醒地站在一位陌生人面前开唱，完全是另一回事。

当有偿志愿者到达实验室时，布鲁克斯向他们解释，他们必须站在观众面前，使用任天堂Wii卡拉OK电视游戏机，唱Journey乐队20世纪80年代的流行金曲《不要停止相信》（*Don't Stop Believing*）。[48]她先确认每名受试者都熟悉这首歌，然后提出了一个不同寻常的请求。她说，当实验员走进房间，问受试者感觉如何时，他们要给出一个具体的、提前规定好的答案。她让一半参与者说"我很紧张"，而让另一半说"我很兴奋"。因为每个人都被随机分组，所以是被分在紧张组，还是被分在兴奋组，完全看命运的安排。当然，有些人会是在撒谎，但布鲁克斯让他们试着相信自己正在说的话。

然后，艰难时刻来临了，他们开始演唱。他们站在完全不认识的人面前，手持一个话筒，尽力唱到最好。就像普通的卡拉OK，他们能看到在电视屏幕上弹出的字幕，但除此之外他们没有任何其他帮助。

结果怎么样？布鲁克斯用任天堂Wii的卡拉OK电视游戏机来为每位参与者的歌唱表现评分。任天堂Wii客观而且无情地根据你在特定时刻声音过高还是过低、音高是否准确、某个音符拉得够不够长，从0～100为你的歌唱表现打分，它可不太仁慈。有趣的是，说"我很兴奋"的人比说"我很紧张"的人唱得要好得多，得分也高得多。兴奋的人平均得80分，而紧张的人平均得分只有52分。简单地说四个字，"我很紧张"或"我很兴奋"，就足以改变他们的表现，就是这么戏剧化。请记住，"兴奋"的人在参加实验时并非真的感到更乐观或跃跃欲试。他们只是被要求大声这样说，并且尽可能相信这句话。值得注意的是，他们确实相信了，至少这种相信足以让他们的表现优于紧张的受试者。

如果**"我很兴奋"**这四个字只会提高唱卡拉OK的表现，那么知道这个方法也能帮助我们更有尊严地应对周六晚上的聚会，但可能对我们周一早上的工作却没有帮助。然而布鲁克斯没有就此停止她的实验，

她对说“我很兴奋”是否能帮助人们克服其他常见的紧张情况进行了测试。她关注了数学表现。当成年人参加限时的数学测试时，那些按要求兴奋起来的人比那些按要求保持镇静的人答对了更多题目。对于公开演讲来说，又如何？“我很兴奋”四个字再次发挥魔力。站起来演讲前按照要求告诉自己这句话的人，被外部评审团评价为更加自信、更有能力、更有说服力。[49]

将压力重新评价为兴奋是怎样改善决定的呢？这个领域的研究还很新，所以目前能说明重新评价压力会直接改善决策的研究还不是很多。可是，布鲁克斯和其他研究者正在发现，重新评价会从多个方面改善人的思维，而这有助于决策。一方面，人们在告诉自己**“我为此感到兴奋”**时，会对自己的能力更加自信，而我们在第四章了解到，适度自信会改善决策。

而且，人们在重新评价时，不太会纠结于可能的负面评价。你在紧张时，会变得对负面暗示更敏感，一切看起来、听起来都像是威胁，仿佛你的触角在那里颤动着，搜寻批评。如果你在为自己的年度绩效评估而感到惴惴不安时，恰好收到一封邮件说：**“需要把我们的面谈推迟到星期五。”**你会将其理解为你的经理在拖延，因为她要告诉你坏消息，而不会认为她目前太忙。如果你在初次约会时感到紧张，然后你听到对方说“你穿的皮夹克很有意思”，你很可能将其理解为批评而非赞美。如果你将多数事情看作威胁，你的判断会受到影响。

但是，重新评估会降低这些威胁的影响。哈佛大学的另外两位研究人员杰里米·贾米森（Jeremy Jamieson）和马修·诺克（Matthew Nock），以及加州大学旧金山分校的温迪·贝瑞·门德斯（Wendy Berry Mendes）表明，我们在重新评价某个决定时，不太会受到周围的负面暗示影响。[50]当你将身体的压力反应理解为会改善你的表现的东西时，当你告诉自己**“我的心脏在‘怦怦’跳，这很好，说明我已经准备好了”**时，你会看到并且听到不同的世界，不会因为这个人皱起的眉头或者那个人模棱两可的评论而难以专注。如果你不觉得威胁无处不在，

那么你会做出更好的决定。你会发现为绩效考核中要提出的话题排优先顺序变得更轻松，你也会更准确地判断自己是否想要第二次约会。

虽然紧张和兴奋这两种感觉可能只有一线之隔，但无论何时，只要可以，请倾向于兴奋的那一边。这样你会做出更加有利的选择，会更轻松地应对挑战，你的注意力也会更加集中。虽然我们中的多数人无法终止自己的紧张情绪，但我们可以不让紧张情绪阻碍我们。

我们需要重新审视我们对压力和性别先入为主的观念。当男性和女性因为紧张情形而焦虑不安时，我们判断她属于情绪化、喜怒无常的类型，而他属于坚忍、沉稳的类型。本章的研究削弱了这些观念。压力之下的男性并没有比压力之下的女性更沉稳、更理性，他们会冲向一般情况下会规避的风险，下的赌注高得离谱，会去瞅一眼网里有什么好东西。

女性应该从中得到什么信息呢？如果你是一位女性，正面临一个十分紧急的决策，而你周围的男性正在争取一个你觉得风险巨大的想法，请说出来。即使这些同事平时都很理智，你一向很敬重他们的判断，毕竟压力是会改变人的。作为处于同样压力下的一位女性，你会警惕风险，知道那面网里并非总是好东西。

当蒂姆·亨特开玩笑说，将男女隔离开来的实验室可能会提高科学研究时，男性和女性都受到了冒犯，我们都因为这种侮辱大为恼怒。但隔离办公室之所以是一个糟糕的想法，不仅是因为这是一种性别歧视，也因为这个想法目光短浅。当遇到紧急情况时，我们需要女性的参与，从而平衡男性的决策冲动。在非紧急情况中，我们也需要两种性别都参与进来。我们无法减小科学、政府或商业领域中高风险决策的压力，但我们能够确保，在压力攀升时，冒巨大风险和做出稳妥的进步之间能取得更好的平衡。

小结：

要记住

1. 常见的误解是：女性在压力下会变得情绪化、崩溃，而男性会保持冷静、专注。

-当一位女性表达负面情感时，她会被认为情绪化。

-当一位男性表达同样的负面情感时，他会被认为是遇到了不顺利的事情。

2. 神经科学家已发现有证据表明，压力非但没有把女性压垮，反而为其带来独特的决策优势。

3. 研究人员发现，皮质醇水平激增对男性和女性风险决策方式的影响完全相反。

-极其紧张的男性会追求高成本、小概率的大成功，而极其紧张的女性会选择更有把握、更小的成功。

4. 男性和女性的大脑经常对压力下的风险决策做出不同的反应。

-马瑟及其同事发现，处于压力下的男性在做一项风险决策时，壳核和前脑岛会全速运行。

-但女性在面对同样的压力时，这两个大脑区域却更加安静，没那么活跃。

5. 问题：成功的女性会遭遇玻璃悬崖，常常临危受命，接任领导职位。

-如果有更多女性参与到决策的过程，也许企业能够有效地应对小问题，不会让其升级为大问题。

6.人类不是对高压决策产生性别化反应的唯一物种。威斯达鼠和棘背鱼也表现出雄性冒险、雌性尽量减少风险的规律。

7.“战或逃”似乎概括了不同物种的雄性应对威胁性情形的方式，而“照顾和结盟”似乎能更贴切地描述雌性的应对方式。

8. 因为女性对压力的反应有助于平衡男性的反应，所以如果女性被纳入决策过程不仅对女性有好处，还有益于决策本身。

要去做

1.当你在做决定时，即使你很紧张，也要再想出至少一种选择。当有更多的可选项时，你会做出更好的选择。

2.将“我很紧张”重新定义为“我很兴奋”，这样你的决定会明显改善。

第六章

Chapter Six

看着他人做出糟糕的决定

“她七个月什么都没做，整整七个月。”坐在我对面的那位女士摇了摇头，试图理解她的姐姐为什么等了那么久才去看医生。洛瑞是得克萨斯州一位49岁的小学教师。她将记忆往回倒了倒，告诉我事情是如何开始的。

“她第一次注意到不大对劲是在六月份。根据她告诉我的情况，当时她急着出门，因为她要在图书馆主持一个会议，快要迟到了，但是她想还是先去趟洗手间为好。”洛瑞压低了声音说，“我姐姐讨厌在公共洗手间大便，她在这方面有些古板。总之，在上完厕所冲水时，她注意到马桶里有一点东西看起来像血。就一丁点儿，我姐姐坚持这样说。她说自己当时感到了警觉，并发誓自己想过打电话给她的医生，但是她已经快迟到了，所以她决定晚点儿再处理这件事，等回到家再给医生打电话。可是，她那天忙得忘乎所以，完全不记得这件事情了，直到一周或是两周后，这种情况再次出现，她才想起来。而这次是在她正要上床睡觉前，同样不是打电话的好时候，反正她是这么说的。”洛瑞停了几秒，继续说，“她说，那时她一点也不觉得疼，所以她觉得没什么大问题。她开始摄入更多膳食纤维。过了一段时间，一到两个月吧，我猜，她开始疼了起来，但她吃了一些布洛芬（一种止痛药），感觉好了些。考虑到疼痛的位置，还有她的高纤维饮食没有作用，那时她想肯定是更年期的关系。她开始服用萘普生钠（一种止痛药），还是没去看医生，也没告诉她的丈夫。至于后来，她告诉了自己的丈夫，但是我不清楚为什么我姐夫没有直接开车带她去急诊室。”

“你知道是什么最终让她决定去看医生吗？”洛里问我。然后接着说，“她要抱孙子，但没抱起来。她当时太疼了，根本抱不起来，因为这件事，她终于被说服要做点什么了。她预约去看她的私人医生，他们立即将她送到医院做检查。一天后，我们知道了，是癌症。我午休时接到电话，这是我第一次听说这件事，她正处于肠癌的第三阶段，而且是第三阶段的晚期，特别糟糕。我查了症状预断，一般到这种地步，只有五到六成存活的可能性了。

“我很生气，我的哥哥和我都想掐死她。但是，我也很迷惑。这简直说不通啊，因为她很聪明，不会这么糊涂。而且，她在一家牙医诊所工作过多年，知道如果你不理会身体早期发出的警告会发生什么。”

在听到这类故事时，我们都会摇摇头，希望我们爱的人能更理智些。可是，我们中的大多数人都眼睁睁地看过一个本来很聪明、很理智的人做出了非常糟糕的决定。或许是一位朋友，尽管她的丈夫抛弃过她好几次，她仍决定回到他的身边；抑或是你代理的一位客户，拒绝考虑一个慷慨的提议。虽然你能明显地看出这是一个糟糕的决定，但当事者却坚持认为那是他或她所做的是最好的决定。为何聪明人在做出糟糕的决定后却说服自己是最好的？我们都很擅长为自己的行为解释和辩解，善于说类似“我猜吃一口不会有什么影响吧”或者“没人会注意到”的话，但是真正发挥作用的不只是自我欺骗。本章关注为什么人们总是会掉入自欺的陷阱。“我们从错误中学习”这句谚语说明，我们都珍惜重新审视错误判断，并从中吸取教训的机会。也许我们中这样做的人很少，但是，我们将会看到为什么相较于重复犯同样的错误，避免再犯这种错误需要惊人的努力。

我应该澄清一下，本章要探讨的不是推理谬误。推理谬误当然是一个人类共有的问题，在日常生活中，我们都会在选择时出现失误，却毫无察觉。正如我们在第一章所讲的那样，当我们在评估某件东西值多少钱时，多数人会受到锚定效应的影响。我们会执着于自己先看到或听到的数字，不管这些数字有多么无关或离谱。我们在第三章讨

论过证实偏见，我们认为自己是在“进行研究”，事实上我们只收集能够支撑我们想做的决定的信息。我们的推理也许有所偏差，但我们身边没有一个人注意到这一点，因为这些决定仍然听起来合情合理。

但是，本章要探讨的也不是合乎情理的决定，而是显而易见的坏决定，那些人们做出的让你不忍直视、可疑到离谱的选择。每个人都意识到这是个错误的选择，除了做出这个选择的人。那个人似乎深信自己的决定是对的，当她发现其他人不赞同时，她只是不愿继续讨论这个问题，并不会改变自己的想法。

这样的教训显而易见：面对他人的疯狂决定，你表现出了“请不要告诉我你那样做了”的反应，然而这样并不总能促成改变。我们以为那个人已经吸取教训了，一周后却得知她又一次做出了那个缺乏远见的选择。我们经常误解亲友做出错误决定的原因，那是因为我们没有找到问题所在。我们以为他们没有想清楚那些选择会带来的后果，但我们真正需要考虑的是他们的动机，也就是他们开始做决定的地方，而非要到达的地方。本章旨在帮助你理解促成错误决定的一些动机。如果你明白事情的前因后果，对别人的理智多几分信心，那么你的受挫感会相应减少一些。我也会指出让你识别不同动机以及促使别人做出更好决定的策略。让我们面对现实，这是别人的决定，所以你对她最终会如何选择没有多少控制权。然而，一旦你明白了她走上某一条路的原因，你就有机会帮助她挑选一条更好的路。

应该问“什么时候”，而不是“谁”

我们倾向于认为某一类型的人会做错误的决定，并相应给他们贴上标签：他的判断力很糟糕，她没有一点商业常识，这两个人都不知变通。这就像是我们看待视力和驾驶的方式：有些人连前面的三米都看不清，不应该让他们开车。但是这将问题过度简化了。当你认为有些人不应该做某个重大决定时，可能会感觉自己有理有据，但我们忽略了至关重要的东西。科学家发现，很多时候，导致错误决定的是条件，而不是一个人存在缺陷的世界观。把视力和驾驶的例子再往前延伸一点，就有一定道理了：虽然一些人的视力比另一些人好，但几乎每个人都会觉得在大雨倾盆的黑夜开车很困难。因为我们知道这些条件对开车不利，所以我们都会减速慢行。我们也需要学会识别不利于决策的条件。我们应该问的是人们什么时候会出现决策困难，而不是谁会有那种困难。

当父母到达人生迟暮之年，已经成年的孩子常常会想，他们是否还能信赖父母的决策能力。众所周知，当人逐渐变老时，记忆力也就开始下降，但是我们大多数人都没有意识到，决策过程也会随着年龄而变化。然而，**“下降”**这个词不够贴切，更恰当的词是**“倾斜”**。当人们逐渐变老，他们对某些信息会特别关注，却有意不理睬其他信息。

我还要澄清，本章探讨的不是女性做出糟糕的决定，而是女性如何看待其他人做出糟糕的决定以及更好的应对办法。然而，这并不是说女性更难容忍别人的糟糕决定，当男性和女性看到自己爱的人做出糟糕透顶的判断时，都会难以忍受，他们都希望自己的同事、朋友和家人能够做出正确的选择。但是，我们之所以会通过别人的决策方式来看待女性，是因为两点：首先，我们从第二章了解到，女性在做决定时倾向于更加民主，会问别人的意见，这就意味着，女性更可能被别人的糟糕判断所影响。

其次，女性经常是决策帮手，比男性更常辅助别人做决定。当一位丈夫要做医疗方面的决定时，他的妻子一般会更紧张，与处于同样情形的丈夫相比，她愿意在咨询医生的过程中扮演更重要的角色。[1]当大学生对人生的重大转折心存疑问时，比如要不要申请研究生或者去哪家公司工作，比起男教授，他们更可能向女教授咨询。[2]儿子和女儿也扮演不同的角色。当年迈的父母需要成年子女的帮助，儿子更可能在家庭之外忙碌—去银行、买生活用品、填处方，而女儿很可能会提供个人护理，帮助父母洗澡、上厕所、挑选衣服、付账单、做晚饭，这就意味着她将会看到父母所做的一些最私人、最隐秘的决定。[3]她可能注意到，她父亲支付给他的新理财规划师的费用高得离谱，或者她母亲拥有越来越多没有开封的雅芳产品。当某个人有可能做出糟糕选择时，女性能及早发现，所以她处于说服那个人重新做出选择的有利位置。

我们应该在何时留心错误的判断

那么，什么是艰难的决策情况？什么时候你周围的人容易出现判断失误？

第一个问题很简单。人们在为一个意见花了大价钱时，会做出糟糕的决定。当他们聘请了一位顾问来帮忙解决一个问题时，或者当他们自掏腰包请一位医保不能报销的医生时，这种情况可能发生。这些专家们所给的建议不一定不好，然而会导致他们决策失误，许多这种专家能够提出富有洞察力的建议，或者知道最先进的治疗方法。然而，当人们为建议花了很多钱时，他们对质量变得很盲目。

弗朗西斯卡·吉诺（Francesca Gino）是哈佛商学院的一位工商管理教授，而且是阐述关于决策的书籍《为什么我们的决定常出错》（*Sidetracked*）的作者。她研究了人们如何应对建议，发现比起便宜或免费的建议，人们听从昂贵建议的可能性更大。[4]吉诺以大学生为对象做了一项实验，她将一半的受试者随机分配到一个廉价建议情形，另一半分配到昂贵建议情形，后一种情形的建议要比前一种贵出一倍。吉诺规定费用，然后由每位受试者自己决定是否愿意花那么多钱聘请一位顾问，以及一旦他们收到了建议，会发生什么？花高价的参与者遵循建议的可能性比那些买便宜建议的人要更大。她的研究引人注目的地方是，即使受试者知道给出建议的不是一位知识渊博的专家，他们也会听从，因为这是自己花了大价钱买来的。吉诺预先告诉他们，给出建议的是他们的同龄人，即另一所大学回答过这些问题的学生。她没有向他们保证这是好的建议，甚至向他们展示，这些价格标签都是随意定的。她在设定费用时，基本上告诉了每个人："要给你的建议已经准备好了，不过我们先要看你是免费拿到，还是要付钱买。"然后，大家看着她抛出一枚硬币。因此，每一个不得不付钱买建议的人都知道，是自己的运气不好，与其他因素无关。但是，一旦人

们知道这条建议价格昂贵，他们不想“花冤枉钱”，所以他们比那些得到硬币另一面的幸运儿更可能遵循这条建议。

请记住，这些参与者并没有为获得这条意见做任何事情，他们只是来到了大学校园中的一栋楼，敲开了一扇门，然后建议就在那里等着他们。可是，想想对于我们这些千辛万苦寻求建议的人来说，情况会如何？如果你的老板花了数周时间进行研究，然后选出合适的咨询公司，会怎么样？抑或是，如果你的朋友有极严重的头痛症，总是反复发作，她每周自费200美元，花一个小时去看一位用催眠法缓解她症状的医生，又会怎么样？在这两种情况下，当事人都可能获得真正的益处，你的老板可能得到了及时的战略性建议，你的朋友可能数月以来首次感到从病痛中解脱出来。可是，因为你的老板和朋友为了获取建议都投资了大量的时间、金钱和人力，所以他们不会像平常那样精明地评估这些建议。而且，比起你的说辞，他们肯定更看重那条价格高昂、费尽千辛万苦才获得的建议。即使你的老板给你发工资，但是你的建议还是通常被看作是免费的。

如果是便宜的建议呢？如果你的老板聘请的是刚入行创业的咨询师，因而享受了优惠，那你仍应该担忧吗？吉诺发现，便宜的建议比免费建议更有说服力。这意味着，你的老板还是会觉得这个外面的人的看法比你的更有价值，但是便宜的建议还是不如昂贵的有说服力。人们期待物有所值。

如果你看到某个人计划花一大笔钱求得建议，你担心他们会不论建议理智与否，都盲目听从，你可以做几件事。比方说，你的老板聘请了一个顾问来咨询如何提高你们公司网站的访问量。如果你能在计划阶段提出自己的想法，会起到很大帮助，这时你的老板尚未阅读顾问的建议，因此还没有开始向自己解释这些建议为什么很好。你也可以向老板建议，让顾问至少提供三条顶级的建议，而不是仅仅一条，这样你的团队可以讨论这些想法，并从中挑选。正如我们在上一章所见的那样，研究表明，公司机构在考虑多个不同的选项时，会做出更

好的决策，但是一旦顾问给出了建议，通常唯一可以考虑的选项是“我们该不该遵循它”[5]。计划阶段的另一个关键步骤是，讨论在什么情况下公司将会忽略顾问的建议，或者先将其搁置在一边，留作后用。比如，如果我们在下个月拿到建议之前，靠自己的力量让网站访问量增至原先的三倍，我们是不是应该将建议留着以后用，而继续做我们正在做的事情？你的老板可能会不同意，“我为这些建议花了很多钱，我肯定不会忽略它”，但是预先提出这个问题会让他思考如何评估这些建议。

如果你在咨询师给出建议前没有机会讨论这些问题，要说服别人忽视他们花钱买来的建议会难上加难。但是仍然有一些不妨一试的策略。吉诺建议，可以让你的老板或团队考虑一下，如果这些建议是免费的，他们是否会听从。这样做会拉开他们和那些建议的距离，不过这要看你老板的情绪，他可能会让你带着你的建议滚到某个地方。另一个策略是，让你的团队将这些建议当作起点，找出他们最喜欢的点子，然后根据公司的需求进行调整。这样，老板还是会觉得咨询费没有白花，公司从中获得了益处，但你能确保你的同事使用了批判思维，而不是对这些建议全盘接受。

从顾问的角度看一看，你会意识到，他们很可能早已知道这种估值方式。那些从事咨询行业的人知道，如果他们想让自己的服务受到重视，设定高价是关键。杰拉尔德·温伯格（Gerald Weinberg）在他的经典之作《咨询的奥秘》（*The Secrets Of Consulting*）中将其总结为“第二定价定律”，即他们支付给你的钱越多，就越是爱你。

陷入绝望

想象一下，有个人在拉斯维加斯赌博输了很多钱，她花光了钱包里所有的现金，还从支票账户提了几次款。这个人可能会懊丧地离开赌桌，追悔莫及，接受她输掉所有钱的事实。

有些人会做出这样的反应，接受损失，但也有很多人不会这样做。相反，绝望的人可能会拿出手机，打给自己的朋友，坚持说她只需要借两千块钱，就能全赢回来。她还想到了典当首饰，或者努力回忆一个储蓄账户中的余额。那时，她能看到的只有逃生舱口—挽回这些损失的微小机会。

现在，有些人读到这个故事，脑中立刻会浮现出某个人的样子。这个人打来电话说，只要自己能借到一些钱，情况就会好转。但是，也有许多读到这个故事的人会想：**谢天谢地，我不认识这样的人，我认识的人中没有人有严重的赌瘾**。然而，这并非仅仅是不赌博的人自以为可以忽略掉的赌瘾。我们大多数人（以及我们关心的亲人）与该情境中那个人的相似之处比我们愿意相信的还要多。

我们要说的关键不是赌瘾，至少在这本书中不是这样。关键在于这个人感到绝望，而绝望能改变一个人的决定。想知道绝望如何改变人的逻辑，请尝试回答下面的问题：

问题1：下面两个选项，你会选择哪一种？

100％能得到900美元，有90%的可能得到1000美元。

据丹尼尔·卡尼曼的研究，大多数人选择“100％能得到900美元”。[6]有人会给你那么多钱，想想都高兴，即使一时没有想到该怎么用那900美元，你还是想得到它。你可能心里想：**1000美元虽然更多，但不一定能得到，我可能最后一无所获，不值得去冒这个险**。

现在让我们尝试回答第二个问题：

问题2：下面两个选项，你会选择哪一种？

100％会损失900美元，有90％的可能损失1000美元。

这你可能要多想一会儿，但大多数人会选择“有90％的可能损失1000美元”。为什么对于问题1我们想要确定的情况，而这里却情愿冒险？因为我们现在被逼到了墙角，很可能会损失钱，因而感觉有些绝望。你可能不会想到这个词，但就是这种感觉。当人们遇到损失不可避免的情况时，比如“肯定会损失900美元”，他们感到一点儿绝望，会立即四处寻找脱离这种情况的方法，这样如果运气好，他们就不会有任何损失了。以前赌博对他们没什么吸引力，但现在却能吸引他们。

这个小游戏是基于一个被称为“前景理论”（prospect theory）的经济学原理，这个原理是由丹尼尔·卡尼曼和阿莫斯·特沃斯基（Amos Tversky）在20世纪70年代开创的[7]。（卡尼曼很幽默，他承认他们有意为这个理论选择了一个毫无意义的名字，“我们的想法是，万一这个理论的影响力变大，有个独特的名字能减少混淆”[8]。）这两位科学家试图解释人们在有可能赢钱或输钱时，是如何做财务决定的。这个原理有助于我们理解生活中方方面面的动机。为什么一位绝望的妻子会继续接纳一个屡屡抛弃她的丈夫？这个问题的答案可以有很多：乐观、宽容、相信人会改变。但是就人们在绝望情境下的决策方式而言，这个经常被抛弃的妻子很可能觉得，她要么接受损失－她苦苦经营的婚姻将会终结，要么可以寄希望于这一次会好起来的微小可能。正如我们在问题2中所见，当选择之一是肯定的损失时，那么另一个微小的赢的可能性就会立刻显得诱人得多。即使这次赌博风险巨大，即使这样选择意味着她极有可能再次被丈夫残忍地抛弃，并且要处理随之而来的自我怀疑和生活的动荡，微小的赢的可能性还是很有吸引力。

“非常时期需要我们使用非常手段”（Desperate times call for desperate measures）其实应该是“非常时期欺骗我们使用非常手段”。当人们觉得他们赢不了时，当他们面临着几乎一定会发生的损失时，比如濒临破产、失去职业资格的风险、即将被同行羞辱，大多数人不会抬头挺胸地面对后果，而是会寻找暗门。他们寻找可能会让他们脱离这个黑暗处境的那一缕光线，却不在乎这缕光线可能将他们带向何方。

当然，如果我们作为旁观者看着某个人陷入绝望，我们的看法会大不相同。我们会特别注意到成功概率极小，而且如果这样做行不通，她要付出巨大的代价，我们也会替她着急。每次她坚持说这次会成功时，我们会对她的判断表示怀疑。但促使这个绝望之人做出选择的不是输的概率有多小，而是在100%输和99%输之间选择，如果她选择99%输的那个选项，至少还有一线赢的机会，这似乎比毫无机会要好。

当你想到自己生活中处于绝望之境的某个人，你也许会认为这个问题要比前景理论大得多。对多数人来说，绝望的选择中有着黑暗的过去。也许他们处于一段相互依赖的关系中，感到自己的选择受制于不负责任的爱人的决定；也许他们沉迷于酒精或处方药；抑或他们患有精神疾病。绝望之举通常不会凭空而生。然而，即使这些问题被神奇地抹去，绝望的处境还是会改变人们及其观点。找一个精神和心理都十分健康的人，将他放在一个损失近在眼前却几乎不可避免的情境中，即使是你认识的最理智的人，也会苦苦找寻那扇暗门。当面临损失的威胁时，我们都会铤而走险。

我真希望自己有个万无一失的建议，能够帮助感到绝望的人。虽说如此，但还是有策略值得一试。既然问题部分在于绝望的人将处境设定为一种损失，那就想办法将处境重新定义为一种潜在的胜利。她在哪些地方会有所收获？如果你有一个绝望的朋友，她想不惜一切地留住自己的丈夫，也许你可以温和地重新定义她的处境，比如：“你怎

样选择，才能让你的孩子明白对待女性的正确方式？”如果你有一个绝望的同事，说要不顾一切地保住这份工作，也许你可以问他：“在你小的时候，你希望长大之后能做什么？”提醒一个人看到更大的目标，能够帮助他看到生活中可以做出改变的机会，而不是只看到迫在眉睫的损失。

如果重新定义情境没有作用，你认为这个人还是会铤而走险，可以考虑帮他设置绊线，我们在第三章讨论过这个方法。如果你绝望的朋友要再次接受自己的丈夫，试着改善关系，那么在出现三件什么样的事情后，她应该去找律师谈一谈了？如果一位同事为了保住工作，打算主动提出降职或兼职，那么将来有什么迹象能告诉他是时候另谋高就了？

重复同样的错误决定

我们经常看到对于同样的错误，人们会一犯再犯，最起码对于同类错误来说是这样的。为什么你最好的朋友从来没有时间露营，却每个夏天都花钱买露营装备？为什么你另一个朋友总是在尝试一种新的饮食方法？为什么你的老板一再让团队中最没有条理的那个人做报告？为什么你姐夫觉得他这次的创业想法会比之前的成功？

关于人类为什么会重复犯同样的错误，有诸多解释。可能是自己坚决不承认，可能是不屈不挠的乐观精神，也可能是想给某人一个教训，还有可能是想弥补自己的过错。然而，科学家最近发现人们看待过去的两种方式会干扰决策，让我们每个人（不仅仅是健忘或过分乐观的人）都容易重复错误的选择。

我们通常认为，比起过去，我们更能把控未来。两位决策研究者—加州大学圣迭哥分校的伊莱纳·威廉姆斯（Elanor Williams）和华盛顿大学圣路易斯分校的罗宾·勒伯夫（Robyn LeBoeuf），询问人们认为自己在不同的情形中有多少控制力。[9]有时，参与者根据要求回忆过去发生的事情，比如，他们在刚刚玩的概率性游戏中的表现，或者他们在四个月前看过的电影。其他时候，参与者根据要求想象将来的事情，比如当天下午再玩一轮同样的概率性游戏，他们赢的可能性有多大，或者他们四个月后有可能会看什么电影。你可能会认为，人们会将过去发生的事当作未来的参照。对于刚玩过的游戏，参与者会根据之前平庸的表现，推断下一次玩也会表现平平。对于电影，他们会意识到，多数时候他们看的都是悬疑、动作、惊悚片，所以下次选片时很可能还会选这些类型的电影。

然而，事实并非如此。威廉姆斯和勒伯夫发现，人们认为，比起过去，他们更能控制将来的自己以及周围的世界。当他们预测自己在游戏中的表现时，认为以后赢的可能性会更大。在挑选电影时，他认

为自己更可能去看应该看的电影，即那些广受好评和发人深省的影片，而不会选择自己想看的。仿佛他们认为，**“过去我的品味幼稚粗浅，但我的品味会变好的”**。他们还认为，比起过去，他们将来在选片时会更有控制权。你几乎能够想象每位受试者脑中防御的声音：“那些动作大片都是我室友选的。但四个月之后，我会选更严肃的片子，可能是带翻译的外国片子。”[10]

乍一看，貌似他们只是对未来很乐观，有信心自己会更幸运或者更知性。但是，威廉姆斯和勒伯夫发现，人们还相信，比起过去的失败，他们更会对将来的失败负责。威廉姆斯和勒伯夫在一项巧妙的实验中，让一半参与者想象四个月前，他们在安装新的DVD播放机时遇到了麻烦；而让另一半想象四个月后，他们会在安装新DVD播放机时遇到麻烦。当参与者想象这件事发生在过去一个失败的夜晚，那一晚他们在徒劳地插线、按按钮、摆弄没有任何反应的遥控器时，他们说，那晚的失败不会是他们的错，很可能是说明书写得不清楚，或者那台DVD播放机有毛病。然而，当其他参与者想象这个同样的假设发生在将来时，他们认为是自己的问题。他们承认，很可能是他们太心急了，或者是没看到说明书，又或者是不肯求助，再或者他们无意中跳过了一个关键的步骤。所以，我们不仅乐观地认为，将来的自己比现在的自己更好；而且还认为，不论事情是好是坏，在未来我们都能控制住。而过去呢？**“嗨，那不是我能控制的，就算是在想象中也不能。”**

这种情况不仅发生在实验室，有研究表明在地铁站也是如此。哈佛大学心理学家丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）带领了一个研究团队，在地铁站访问错过地铁的人。列车大约十分钟一班，吉尔伯特的团队在地铁站分散开来，留意刚错过早班列车的上班族。然后，这些有进取心的研究者走到那些必须在地铁站台继续等待的人跟前，问他们愿不愿意一边等，一边回答一些有偿的问题。当通勤者想象，如果因为晚了不到一分钟而错过了一趟早班车，他们会有什么样的感受。他们说自己会感到后悔无比，会责备自己不该起太晚或者不该停下来

去买那杯咖啡。而且他们觉得之后再错过列车的情形是可以避免的。可是，当研究者问他们刚刚错过列车的感受时，却远没有那么糟糕，他们没有感到十分自责。当这些人回想一分钟前错过的列车时，他们会指责周围的世界："如果所有的门都是开着的，我也不会错过那班车了""机器不吞我的车票""走到楼梯下面时太挤了"。当你想象将来的情况时，对于像赶班车这样平常的事情，你认为自己是可以把控的。然而，一旦你经历了那一刻，它变成了过去，就会立即免除自己的责任。[11]

这对于决策意味着什么？遗憾的是，这表明当人们回望过去所做的一个糟糕决定时，即使它与将来的情境几近相似，人们也认为它们之间毫无关联。试过十种不同流行食谱都没有效果的节食者，还是会忙不迭地购买新上架的畅销节食书。或者以你那位朋友为例，她还是决定让丈夫搬回来，即使她以前做的同样的决定从没有好结果。你在摇头，因为在你看来，这些情况是多么熟悉而令人不安。她与丈夫的关系没有任何变化，至少没有迹象说明这次会有所不同。但是，你的朋友坚持认为事情有所好转。她可能指出十几个不同的变化，比如：他升职了，所以自我感觉会好一些；她开始做瑜伽了，所以脾气会更好一些。但是很可能真正让她感到有所不同的是她对过去和将来的比较。不论过去发生了什么，她认为将来发生的事会更可控。

那么，你能做些什么？一旦你意识到你的朋友误以为自己对将来更有控制力，你可以试试以下几个办法。你可以鼓励她做被心理学家称作"打开未来"的事情，研究者已经证明这个办法能让人清醒地认识到自己的控制力。[12]你可以问问她，将来的哪些方面不会和过去有所不同。她和丈夫很可能还会住在他们买了多年的小房子里；他们之间的沟通和交往方式很可能还会一样（或者都很缺乏）；他们的父母和家族历史肯定不会改变。另一个帮助别人打开未来的方法是，问一问为什么她对未来的控制没有她希望的那么多。她的公司可能正面临重组；她丈夫虽然升职了，但不确定工作时间会有什么变化；也许她的父亲或母亲身体会变差，让她的世界充满不确定性。让你的朋友明

白，你是为她的幸福着想，然后温和地让她和你一起边思考，边说出那些她无法预见的有关未来的方面。我并不是说，你的朋友会感激你那一刻所说的话，毕竟你正拿走她所依赖的控制感。但是，如果你想帮助她避免重蹈覆辙，就得试试这个办法，这会比仅仅说“他会再次离开你”有用得多。[13]

我们认为自己更能控制明天或者下个月，这种观点是否能够解释本章开头的那个故事？洛瑞的姐姐出血这么久，却一直不管不顾，是因为她一直认为她在将来更有控制能力吗？也许吧。她可能以为自己需要在饮食中增加膳食纤维，她当然可以控制这一点。但是对于她的动机，还有一个有力的解释，而且很可能每个人的家人都是如此。

无法回头

我们大多数人都将自己视作好人。你大概认为自己聪明、善良、有责任心，而且自己这一生都在做聪明、善良、负责任的事情。[14]你会解决工作中的问题，讲诚信，能做出正确的选择。然而，当你做的事情不符合你对自己的看法时，会发生什么？

你在上班，你17岁的女儿发了一条慌乱的短信给你："我刚刚才意识到奖学金申请必须在午夜之前提交，但是我有一个游泳比赛，8点才能到家。你能读一遍我写的申请，看有没有问题吗？"你说"当然可以"，你打开文件后，注意到一些明显的错误，你开始在一张纸上仔细地记下存在的问题，然后意识到用修订模式编辑会更简单。起初，你只更正语法错误，但到了最后，你还完全更换了她使用的一个毫无新意的比喻。你将文件发给她，她说你是世上最好的妈妈。

但是，你对自己做的选择感到很不安。你可能感受到了强烈的罪恶感，担心她会告诉别人，但是你也会感受到被利昂·费斯汀格（Leon Festinger）称作"认知失调"（cognitive dissonance）的情绪。[15]费斯汀格是一位社会心理学家，因在斯坦福大学所做的研究而闻名。认知失调是指人们在内心矛盾时感受到的紧张感，在这里就是**"我是个诚实的人，我教育我的孩子要诚实"**和**"我刚帮我女儿写了文章"**之间的矛盾。你的想法与你的行动起了冲突，而且认知失调可能会让你格外烦恼。你觉得有必要让你的想法和行动保持一致，这样你就不矛盾了，但是你没办法撤销自己的行为。你已经修改了那篇文章，点了发送键，所以唯一能改变的就是你的想法。因为你不想觉得自己毫无原则，所以你转而调整了自己的想法：**95%是她做的，而且如果有更充足的时间，她也会发现那些错误的**。为了让自己感到好受些，你构建了新的想法：**她的成绩很好，她是靠自己的能力赢得了这项奖学金**。你的罪恶感减轻了，紧张感也减轻了。如果你再也没有遇到这种状况，那么

你的巧妙想法帮你摆脱了一个艰难的境地（至少在你心中是这样的）。

然而，当你下次再面临这个选择时，就难办了。比如几周后她的大学申请要截止了，现在你该怎么办？她又求你帮她读她写的文章，因为你上次给出的意见是那么有用。你是会决定帮她校订，因为你已经说服自己这是一个好决定，还是会改变主意，认为这样做不对呢？如果你改变了主意，那么你会再次陷入自相矛盾。人们很不喜欢自相矛盾的境地。所以，你倾向于哪个选择呢？看似没那么糟糕，不会让你觉得自相矛盾的决定就是重复你最初的决定，帮她校订。此外，你女儿还告诉过你，她的一些朋友有专业的指导老师帮助他们申请。你请不起这样的老师，所以你至少能帮她保持竞争力。诚信当然很重要，但你还需要在合情合理的范围内尽一切可能让你的女儿得到她应得的机会。等到她发给你她的第三篇或第四篇文章时，你不仅是修改了几个句子，为了让效果更好，你还重新组织了整篇文章。[16]在自我辩解的过程中，你的逻辑扭曲了，而且对好人的看法也发生了变化。为了囊括自己的所作所为，你重新定义了什么是好。

这很可能就是发生在洛瑞姐姐身上的情况。第一次见到血的时候，她很不安，不知道该怎么做才好，但情况紧急，她决定不给医生打电话。她大概也感到了内心的冲突，**“我是一位聪明的女性”**和**“我刚刚忽略了那个症状”**之间的强烈冲突。然而，她产生了大量想法，让那个决定、只此一次的决定能够被接受。比如，**“我没有感到痛，就一丁点儿血”**等。当她第二次、第三次、第四次面对同样的情形时，她脑中出现的同样的自我辩解的想法（也许多了几个新的）会出来营救她，甚至很可能随着症状不断加重，她的紧张感却逐渐减轻。**“我昨天没打电话给医生，那么今天的症状坏到什么程度，我才需要打给他？”**作为局外人，我们在听到她一直无视自己的症状时，会感到更加紧张，但是对她而言，最难的决定大概是第一个。

卡罗尔·塔夫里斯和艾略特·阿伦森在《错不在我》一书中，使用了一个精彩的比喻，形象地说明了减少心理冲突的愿望如何让一个人反复做同样的错误决定。他们将这种现象称之为“选择的金字塔”。想象有一个人站在金字塔顶上，金字塔的每一个侧面代表一个选择，一个他或她初次面对的选择。洛瑞的姐姐必须在临时取消她在图书馆的会议和暂时不管这个症状之间做出选择。她本来可以选任意一个的，但是，一旦她决定了先不管这个症状，她开始从金字塔的一面往下滚。她大概感到有必要解释一下为什么没有选择另外一个，为什么她没有优先考虑她的健康。事实上，我们知道一开始她深入思考了这个问题，因为她跟洛瑞分享了她最初的想法，比如，“不觉得痛”，或者“不想因为这么令人尴尬的事情调整会议的时间”。所有这些理由让她越来越相信，自己做了正确的决定，于是她远离了最初的不确定点，从信念金字塔上又滚下去了一点。之后当她每次都面临这个选择，然后认为**“这个时候打电话给医生真的不合适”**时，她从金字塔的那面又多滚下去一点，直到她觉得已经与最初的不确定点相距甚远。虽然她第一次做那个错误决定时，本可以选择另一个，但是没多久，她背后有一种推力，让她坚持自己一直以来向自己解释的那个选择，很难再做出其他的决定。简言之，很多小的选择促成大的承诺。

私底下的错误决定尤其会像这样被重复。当你私下做出了一个决定，没人知道，你可能会环顾四周，试图了解其他人是怎么做的，但你事实上所能参照的只有自己的选择。其他人在面对这种情况时，没有谈论他们做了什么。没有人说，“当情况十分不妙时，就掉头回去”。

那么，你怎样才能帮到那些感觉自己无法回头的人？（男性和女性一样容易认知失调。）你怎样才能让一个做过一次错误决定，然后还不得不继续这样做的人改变方向？部分问题在于，当某个人第一次做了错误决定时，你并非总能知道。洛瑞的姐姐在几个月后才告诉家人她的症状。

然而，假设你知道某个人像洛瑞的姐姐那样屡次做出错误决定，你的本能反应是，难以置信地惊呼："你在想些什么？"然后对其进行说教、劝诫、威吓。可是，根据社会心理学家所说，这些是你能做的最糟糕的事情，至少如果你想看到那个人改变他的行为并坦诚分享的话，确实如此。请记住，当一个人不断做同样的错误决定，很可能他在首次做这个决定时感到严重的认知失调。他一直试图将自己视作一个聪明能干的人，而他的错误决定威胁到了这种看法。当你问他"你究竟在想些什么"时，你其实是在说："你傻吗？"[17]他再一次感受到了威胁。很可能他会缄口不言，不再分享他做过的或正在考虑做的其他决定。他不会同意这个决定是错的，尽管他很可能一开始是这样认为的，而是感到有必要为自己辩护。

请记住，当亲人屡次做同样的错误选择时，他们已经感到难以回头。安东尼·普拉卡尼斯（Anthony Pratkanis）是加州大学圣克鲁兹分校的社会心理学教授，他发现有个办法比羞辱要管用得多，那就是让那个人感受到支持，帮他或她意识到自己正试图做出正确的选择。[18]就洛瑞而言，她可以对姐姐说："我知道你很聪明，通常能将自己照顾得很好。请帮助我理解当你第一次忽略你的症状时，你优先考虑了什么。"普拉卡尼斯指出，称赞这个人有正确的价值观，会让她谈论那些使她感到无力的事情变得更容易。我们都想听别人说我们是好人，当我们犯了重大错误，或者更糟一些，当我们屡次犯同样的错误时，尤为如此。正如卡罗尔·塔夫里斯和艾略特·阿伦森在书中所写，当某个人正挣扎于一系列错误的决定时，听到其他人说"是的，你是一个正直、聪明的人。即使你做了错误的决定，你仍旧是一个正直、聪明的人，但那个决定是错误的，现在让我们来补救"，他会感到如释重负。

过去看似完美：当你的父母做出错误选择

眼睁睁地看着任何一个人做错误的决定都会很难，尤其是当这个错误决定是养育你的人做出的，会格外令人困惑、沮丧。你妈妈总花数百美元邮购抗衰老产品；你父亲的商店终于有了一个买家，这意味着他能光荣退休了，但在最后一刻，他却在合同中添了一个看起来很荒谬的条款，于是那位买家不干了。很可能你在读高中时已经意识到，你的父母并不是无所不知，但当你看到年迈的父母在做你认为很可疑的选择时，你还是会惊讶，而且将其视作一个可怕的预兆。

本章绝大篇幅探讨了任何年纪的人都可能会做出错误选择的情况，但现在让我们来看一个特定的群体：年迈的亲人。当你爸爸说，他很激动，要让你看看他在网上买的一样东西，你会感到忧虑之情在心头逐渐蔓延开来吗？或许如此，但科学表明你大概多虑了。

也许有关衰老和决策，你需要知道而且最重要的一点是：随着人们年龄的增长，他们大多会受所谓“积极效应”（positivity effect）的影响。简单来说，比起负面的信息，老年人更喜欢积极的信息。[19]你可能在想，**我们不都是这样吗？**比起好消息，没人更喜欢坏消息。但这个问题要比只想要好消息复杂，它更像戴着一个大面罩，阻挡你的部分视线，让你看不到任何负面的东西。如果真的愿意，老年人也能够拉开面罩看个清楚，但通常情况下，他们乐于戴着面罩，用面罩来保护自己。而且年纪越大，面罩就越能遮蔽负面信息，让他们只关注积极的信息。

事实上，这种积极效应改变了我们所看到的东西。研究者发明了一个巧妙的装置，能跟踪你看的地方，记录你的视线在不同物品上停留的时间。在一项经典实验中，研究人员让受试者坐在电脑前面，电脑屏幕上显示着两张脸。如果其中一张脸看起来是害怕的表情，而另一张脸看起来是开心、生气或伤心的表情，那么30岁以下的成年人会

花更多时间看这张恐惧的脸。[20]似乎这些年轻人正努力理解是什么让这个人害怕。然而，对于年纪更大的受试者，吸引他们注意的是开心的脸。和任何一张表达消极情绪的脸相比，年长的人会花更多时间看开心的脸。

这种对微笑面孔的偏爱，不仅决定了你父母对某些电视新闻节目的偏好，还改变了他们在决策时关注的细节。在另一项研究中，科学家让受试者选择他们在假设情况下会买哪种车。为了帮助他们做出明智的选择，这些科学家在表格中列出几种不同车辆的详细信息。与年轻的成年人相比，年长的人会花大部分时间考虑每种车的优点，花更少的时间关注缺点。[21]

我初次读到这个研究时想，这项研究是不是说明视力衰退和数据过载的问题。我很难想象让我的祖母看一个填满各种车辆信息的表格，她曾经连自己写的长一点的食谱都看不清楚。但即使当老年人能够仔细查看他们选择的物品时，他们的注意力还是会集中在积极的方面。在另一项研究中，研究人员让不同年龄的人评估不同种类的物品，比如一个可以挂在钥匙链上的手电筒、一只陶瓷咖啡杯和一支可按动的笔。他们可以打开手电筒，拿起咖啡杯，用那支笔写字。总之，他们可以随意测试每件物品。相较于年轻的人，年长的人还是会更多关注每件物品的积极特征，但被问及他们想将哪件物品带回家时，年长的人会基于这些东西的优点而非毛病做出判断。[22]如果他们喜欢白色的杯子，他们就选那只白色的咖啡杯，即使那只杯子的把手有点毛病，或者杯子对他们来说太大了。杯子和笔也许不是什么大不了的事情，但还有一些研究人员发现，年老的人在为自己挑选医生和医院时也更关注积极的方面，而容易忽略或者拒绝关注每项选择存在的问题。[23]

你可以想象到，当你的父母在买新车时，你和他们的对话会如何进行。“这辆车每加仑汽油能跑61千米。”你妈妈兴奋地说。“是的，妈，但是维修很贵，而且后备厢太小。你喜欢有个大后备厢来放杂

货。”你说。“没错。”她说，“但是我真的很喜欢这种红色。”你有些恼火，因为你感觉她好像想得过于简单了；她也有些恼火，因为她感觉你好像过于消极了。

如果这种过滤只让年老的人无法注意到他们周围的事物，那么我们在帮助他们购物时，只要多花些工夫委婉地指出这辆车或那台电脑的负面特征就行了。但这种过滤还覆盖了他们的内在世界，影响他们的记忆。当年长的人回忆过往时，他们通常记得更多的是发生过的好事，对问题的记忆比较少。[24]有关积极效应对记忆的影响，最著名的一项研究是对300名修女做所的调查。2001年，斯坦福大学的心理学家奎因·肯尼迪（Quinn Kennedy）和劳拉·卡斯滕森（Laura Carstensen），以及玛拉·马瑟（我们在前一章提到过她做的压力研究），让一群修女提供有关自己的个人信息，比如，她们多久锻炼一次，有什么健康问题，以及多久感受到一次各类不安情绪，例如愤怒、抑郁和偏执。[25]这些修女评价了目前她们在各方面的表现。然后，她们要回想她们14年前的情况。所以，这不是她们第一次回答这些问题。这个项目中的一位研究者卡斯滕森，早在1987年就问过这300名修女同样的问题。[26]因为对这些修女做了两次同样的调查，所以研究者能够将这些女性过去的真实感受和她们现在记忆中的感受相比较。

很显然，这些修女遗忘了一些事情。她们早已经不是青少年了，当第一次拿起纸笔接受这项调查时，她们的年龄在33～88岁，而第二次接受调查时，最年轻的已经有47岁了，最年长的是101岁。研究者对两组修女尤其感兴趣，年纪最小的28位修女（2001年，她们的年龄在47～65岁之间）和年纪最大的28位修女（2001年，她们的年龄在79～101岁之间）。每位修女，无论年轻或年长，在回忆时都会记错她们生活的一些细节。但是有趣的是，她们的记忆有一致的倾向性。年纪大的修女记忆中年轻的自己过于美好，她们回忆中的自己比14年前的真实情况更加快乐、更少不安。不仅如此，八九十岁的女性记忆中的身体症状比她们那时汇报的要少35%。她们记错了或者低估了自己的身

体病痛，认为14年前自己的身体情况要好得多，但事实上，她们80岁时的身体症状和她们94岁时一样多。

那年轻修女的情况如何呢？她们的记忆也和她们第一次描述的生活情况不一致。年轻修女记忆中出现的错误和年长修女一样多，但年轻修女的记忆朝相反的方向倾斜。这些五六十岁的修女们认为，她们14年前的生活更艰难，而不是更容易。在年轻修女的记忆中，她们沮丧的情绪和敌对的态度是她们当时所说的2倍，而她们记忆中的不安是当时报告的3倍。年轻的女性在回顾人生时，专注于消极方面，而年长的女性更关注积极的方面。

一种可能的解释是，年轻的女性在第一次调查时所填写的沮丧问题和健康问题比她们所承认的要少，也许她们觉得自己应该比真实情况更开心、更健康。而14年后，她们更能坦然面对她们的遭遇。或许如此。不过我们需要解释为什么年长的女性有相反的表现，为什么她们14年前说不开心，而14年后却觉得有必要说，“你知道吗？我其实感觉好极了”。一个简单而且和许多其他研究发现相一致的解释是，人一旦到了一定的年龄，就开始专注于积极的方面。

对于我们之中任何一个其父母或祖父母仍在独自生活的人来说，这种积极效应具有启迪意义。当你年迈的亲人正在做有关未来的决定，你可能因为他们看待过去的方式，以及用这种方式进行的预测或评估而感到恼火。[27]你的父母可能会说：“几年前我们去奥兰多玩得真开心，所以我们想购买那里的分时度假[*]。”顿时，你傻眼了。你还记得他们上次在那里时每天给你打电话，抱怨那里太热、人太多、虫子太多。因为你比他们年轻得多，所以不受同样的积极效应影响，于是你开始怀疑这是不是老年痴呆症的早期征兆。

积极偏见是智力下降的征兆吗？研究者在过去10年一直在探究这个问题，这个领域顶尖的科学家认为不是。德国汉堡大学医学中心一项最新的神经科学研究表明，专注于积极方面的能力实际上可能标志着极佳的心理和精神状态。控制情感并非易事，任何一个在高速公路

上被其他司机挡住的人都明白这一点。控制情绪需要使用多个大脑区域的大量认知资源和协调功能，因此如果一位老年人成功地筛去了负面信息，虽然你会感到很挫败，但对于这个人的精神健康来说，也许是好消息。[28]不仅如此，意识到另一点也有所帮助，那就是老年人能够专注于所处环境和记忆中的负面信息，只是通常他们不会这么做。一项研究发现，当70多岁的老人在为自己或与他们年龄相仿的人挑选医生时，他们主要关注每个选择的积极方面，很大程度上忽略了消极方面，但是当他们为年纪小一些的人挑选医生时，他们改变了专注点，更多地关注弊端，对每位医生的利弊同等重视。[29]当他们在为人生尚未过半的人考虑时，他们敏锐地意识到，医生的缺点关系重大。

老年人似乎将负面的记忆存放了起来，如果进行合适的劝说，他们能想起这些记忆。在有关修女的研究中，年长的女性对过去的记忆过于美好，以至于好像负面的记忆都消失了，剩下的只是幸福的记忆。可是研究者证实，年长的女性能够想起她们14年前面临的问题，一旦被提醒"要尽可能准确，这很重要"[30]，年长的女性便挖出了不太愉快的回忆。

到底是怎么回事？她们为什么不尽量始终保证准确？两位最重要的研究者劳拉·卡斯滕森和玛拉·马瑟认为，老年人在试图控制他们的情绪。[31]老年人越来越意识到他们的时日不多了，因而不愿将注意力放在生活中的问题上，更情愿以一种平和或安宁的情绪来回忆过去和看待现在。因为他们想对自己过往的人生和他们拥有的选择感到满足，所以他们专注于好的方面。这也能说明为什么你年迈的父母看不到自己所做出的选择中存在的问题，却仍能看出你正在考虑的选择中存在的漏洞。他们正试图改善他们对自己人生的看法，而不是对你人生的看法。他们想对自己所选的生活、挑选的配偶和花的钱而感到满意，但对于你，他们希望情况能更好。

值得庆幸的是，许多成年人都掌握了控制情绪所需的技能。卡斯滕森和她的同事发现，多数人，男性和女性皆如此，随着年龄的增

长，越来越擅长调节他们的情绪。[32]当然他们并非总能成功，你母亲还是会发脾气，你父亲还是会因为某件事感到很悲伤，但他们不愿和人谈起。但是一般来说，随着年龄的增长，人们选择情绪的能力逐渐增强，而且倾向于选择积极的情绪。

这是一个好消息。你不用因为要把你的孩子放在你父母那里一个星期而惴惴不安，你的父母过分关注他们生活中的积极方面并不意味着他们会看不到对你孩子不利的方面。他们可能还是会让你的孩子吃太多甜甜圈，但这就是祖父母带孩子的方法。

年长的人在决策时还有一个重要的方面和年轻人有所不同：他们通常想要更少的选择。研究发现，随着年龄的增长，人们在决策时会寻求更少的信息，更愿意拥有更少的选择。[33]康奈尔大学的研究人员分别询问年长的人和年轻人，他们在决策时认为理想的选择数量是多少。他们问的内容既包括“你想让餐桌上有两种果酱还是六种”，也包括公寓和处方之类的事情。平均来说，老年人想要的选项是年轻人的一半。[34]相较于年轻女性，老年女性甚至想要更少的乳腺癌治疗选择。这并不是说，一旦人们到了65岁，选择就不重要了，但如果一位老奶奶想选择乳腺癌的诊断方法，她可能对长达八个月的化疗完全不感兴趣。当你在和父母或者工作中比你大30岁的人讨论重要决定时，知道年长的人喜欢更少选择会对你有所帮助。也许一位年长的人看起来对决策过程不感兴趣，或者对每种选择的关注度不够，但是如果你排除几个最没有吸引力的选择，她也许会更加投入。

这些变化是从何时开始发生的？对积极效应而言，答案似乎是“从你大学毕业就开始了”。相较于20岁的人，30岁的人的思维和记忆更加倾向于乐观，到了40岁，你眼中的世界会比30岁时更美好。一个跟踪研究积极效应的团队说，多数人只要没有大的健康问题，在60多岁时眼中的世界最美好，而且这种心态会持续一段时间。[35]就我个人而

言，我觉得那些年长的修女给了我希望。她们甚至在90多岁时还对80岁的自己拥有美好的回忆。

当然，每个人都有所不同，也许你的祖母不停地抱怨她的选择不够多，对各种事情感到气恼，包括医生对她的关节炎所给出的优先治疗选择，以及Denny's餐厅[**]饮料的选择。但大多数人随着年龄增长，更少而不是更多地专注于生活中的不如意之处。这和《大青蛙布偶秀》（*The Muppet Show*）节目[***]中斯塔特勒（Statler）和霍道夫（Waldorf）相互辱骂的形象背道而驰。是的，有些老年男性会坐在那里抱怨眼前的世界，但心满意足地度过晚年的人要普遍得多。

帮助父母和年长亲人的办法

如果你的父母或祖父母要做一个非常重要的决定，而你担心他们根本不会选或选不好，你能做些什么？帮助他们缩小选择的范围。如果他们想找一套小一点的公寓，不要给他们发30套公寓的信息，即使你可能至少要查看那么多。弄清楚他们最看重的标准，选出五六套和他们要求相匹配的公寓，然后将相关信息发给他们。不要因为决定重大，就认为他们会需要更多选择。我们所有人，无论年轻人还是老人，在面对小决定时，喜欢有更多选择，而在面对真正重要的决定时，我们喜欢有更少的选择。当你走进一家加油站，看到店里有100种不同类型的糖果，你很开心，因为这很有趣。但是，如果外面的加油站也有这么多种不同类型的汽油，而且其中的一半会毁掉你的发动机，你不会花时间选择的，你会疾驰而去。

如果问题出在积极性的偏见上，该怎么办？比方说，你的父母看中了某一套公寓，虽然它的缺点很明显，但他们似乎并不在意。而你很惊讶地发现，这套公寓的租金过高或者楼梯太多。应对积极性的偏见的一个办法是，问问他们如果另一个人有相似的需要，他们会给出什么样的建议。这个人是他们尊敬的人，比如一位堂兄。老年人在思考某个选择对其他人是否正确时，更善于将负面条件纳入考虑范围。当然，他们可能会强调自己比那位堂兄更健康或更富有，但是至少你已经促使他们承认那套公寓的确存在问题。

我们中的多数人很可能会在某人全神贯注时谈起一个重要决策。在帮助你的父母挑选公寓时，你也许想在某天的晚饭时间提起这个话题，而且会说："我想确保你们做出最好的决定。"虽然这个办法也许看起来既明智又颇有说服力，但在他们分神的时候提起这个话题会更有效。当你和父亲在准备晚饭时，或者当你和母亲在清理车库时，提起这个话题。这样做不是为了骗他们做出以后会后悔的决定，而是让他们看到自己正在考虑的决定的消极方面。研究表明，老年人在将注

意力完全集中于一个决定上时，会变得过于关注积极方面。[36]而专注于积极方面不是自动发生的。调节情绪，让自己专注于积极方面需要努力集中注意力。因此，如果有其他事情在分你父母的神，比如锅里的意大利面，或者一堆纸箱，他们更可能看到消极方面，不需要你来指出。请注意，因为他们在此之前如此成功地忽略了消极方面，所以他们还可能会因为你提起这个决定而变得不耐烦以及恼怒。

正如你的父母很可能有积极性的偏见，你很可能也有消极性的偏见，意识到这点也会有所帮助。年轻人，特别是20~30岁的年轻人，倾向于仔细审查他们所有选择的消极方面。这并不意味着年轻人忧心忡忡，或者他们很悲观，只不过是他们在做决定时会仔细权衡自己的忧虑之处。你不必向你的父母承认你有消极性的偏见，但是，向你自己承认这一点会让你更容易接受他们的逻辑和你大不相同这一事实。

我们初次面谈后差不多一年，我再次和洛瑞进行了交谈。她的姐姐后来情况很不错，做了手术，然后进行了几个月的化疗，扫描显示肿瘤消失了，目前正处于病状减退期。当我问洛瑞，她是否还在想她姐姐为什么迟迟不下决定去看医生，她说："你知道吗？我和姐姐好久没聊过这个话题了。我还是不明白她为什么那样做，为什么像她这么有常识的人会等这么久。但是你又能做什么呢？"

我希望她如果读了这一章，将来能够帮助她的朋友看到在相同的情况下可以怎么做。

小结：

要记住

1.正如不利的驾驶条件使开车变得困难，不利的决策条件也会让决策变得艰难。

2. 女性发现自己比男性更常扮演辅助决策的角色。

3. 小心那些花了大价钱购买建议的人。昂贵的价格会让他们无视所得建议的质量。

-例子：老板聘请顾问。

4. 非常时期欺骗我们使用非常手段。前景理论告诉我们，当你面临某种损失时，你甘愿铤而走险。

-例子：100％会损失900美元和有90％的可能损失1000美元，你会选择哪一个?

5. 人类经常重复错误的决定（不断尝试流行的食谱、新的创业项目、接纳不忠的丈夫）。我们认为相比于过去，自己在将来会有更强的控制力。

-例子：无法正常工作的DVD播放器和错过地铁的乘客。

6.减轻认知失调的努力让人们重复犯错。

-例子：帮助你十几岁的女儿修改大学申请文章。

-我们重新定义好，以便将我们做过的事情涵盖进去。

7.积极效应意味着老年人更喜欢积极的信息。

-例子：购买车辆、选一个杯子带回家。

-修女研究：老年修女记忆中的生活比她们那时的实际生活更好，而年轻修女记忆中的生活更糟。

8.老年人在决策时喜欢有更少的选择。

要去做

1.在拿到建议前，先制订计划，想一想你将如何评估此建议。

2.为了确保你在绝望时不会受到引诱而做出后悔之举，试着将一种损失重新定义为一种胜利，或者设置绊线。

3.如果你想避免你的父母忽略了一个选择的不利方面，在他们稍稍分神时提起这个话题，能降低积极效应。

4.如果你对某个人所做的一个决定感到恼火，不要问“你究竟在想些什么”，而是要说“你很聪明。那么，帮我更好地理解一下这个决定吧”。

How
Women
Decide

后 记

只要你与女性共事，无论你是哪一种性别，我希望你通过阅读此书能有所收获。我希望你收获了几个具体的策略，下次当你忍不住想跟随直觉时，当你因为焦虑难以抉择时，或者当你希望一位同事在会议中表现得自信一点时，它们可以派上用场。决策对我们每个人都并非易事，但阅读这本书应该能降低其难度。

我们关注了几个能确保你在做重要决定时采取适当举措的方法。你可以将自信当作一个刻度盘，当你在搜集信息，即将做决定时，将其调低；当你需要追随者时，将其调高，或者大幅度调高。你可以设置一个绊线，这样如果一个选择有回旋的余地，你将来就能重新评估；如果你发现你所做的并非最佳决定，就不必继续忍受。如果你很容易紧张，因此难以做成某件事情，现在你知道要告诉自己：**这不是紧张，而是兴奋**。

但也许这本书中要传达的最重要的信息是，我们在彼此眼中是怎样的决策者。女性的判断力比社会让我们相信的要出色。女性和男性一样，有时比男性更多地依赖于有意识的、基于数据的分析，而基于数据的选择比较可靠。我们看到，许多人都相信“女性照顾他人，而男性负责控制”，但现在我们可以不再将合作的意愿误解为缺乏决策能力。我们可以开始看到女性，特别是数年如一日积累相关知识和经验的女性专业人士，其实是高效的冒险者。如果我们能开始意识到，女

性的判断比起男性来毫不逊色，那么将女性放在高层领导的位置就不会感觉像是在下风险极大的赌注。

那么，在本书即将结束之际，我要给任何一位想不断学习如何做出更好决定的人什么建议呢？我还要再讲一个故事，想让你见一见佐伊。

佐伊是那种拒绝被简单定义的人。她的父母是工薪族，她上了一所女子学校，在大学期间她花在读书上的时间，比和朋友在一起的时间还要多，最终她以班级排名前2%的优异成绩毕业。如果你猜佐伊一定很聪明、很有想法，而且很严肃，没错。不仅如此，她还涂浓浓的黑色眼线，将长发染成玛丽莲·梦露（Marilyn Monroe）那样的金色或者桃红色，而且在一个完全由女性组成的朋克摇滚乐队里玩低音吉他。白天，她管理一个项目，帮助年轻人规划职业路线，找到他们值得终身追求的梦想，而在晚上，她找到了自己的梦想。当佐伊踏上舞台调试自己的吉他时，当她在蓝色闪光灯下开始摇晃着头，挥汗如雨时，她感到非常幸福。

我第一次采访佐伊是在2014年5月，她当时在科罗拉多州东部，整个人热情洋溢，但疲惫不堪。她坐在乐队面包车的后部，和其他乐队成员之间有一堵由睡袋、行李箱和音响设备组成的墙隔开。她们的乐队正在进行首次美国东西海岸巡演。其他乐队成员那个早上睡了个懒觉，起得比较晚，但她们正在高速公路上快速行进。她们从罗德岛到密苏里州，连续进行了9场演出，每晚场场爆满，观众非常热情，等她们到达丹佛时，她们会登上头条新闻。可以说，她们正在走向成功。

她不是因为希望某一天能去巡演，才开始玩音乐的。在2011年，她问了一些朋友是否愿意组建乐队。整个大学期间，佐伊非常勤奋，毕业后，她觉得有必要让生活更有趣。加入乐队的4位女成员中有两位甚至不会演奏乐器，但她们有一位经验丰富的鼓手，可以一起学习。她们录了几盘磁带，然后录制了首张迷你专辑。她们自己写歌，在她们还没意识到的时候，已经有人开始预订她们的表演。这种突如其来

的成功完全是意料之外的事情，以至于每当外地有演出时，她们必须临时租一辆面包车，驱车前往。

2013年，美国国家电台（NPR）在《世界咖啡厅》（*World Café*）节目中播放了她们的音乐。主持人将乐队首次发布的完整专辑描述为“年度最佳摇滚专辑”之一，荣誉的大门正在打开。《纽约时报》、Pitchfork网站、《SPIN》杂志和《*ELLE*》杂志都发文赞美这支乐队。

面包车驶进科罗拉多州之前的几个月，佐伊必须决定她愿意为这个乐队付出多少。在那一刻之前，她一直在做自己打算做的事情，并且纯粹是为了开心。她可以做一份全职工作，在晚上和周末与乐队一起演奏。这支乐队从未雇过一个外部人员，既没有律师，也没有经纪人。她们在东海岸演出的演唱会是DIY的，但如果她们想挣钱，她们需要成为全国性的乐队，要登上加州和德州的舞台进行表演。这样，她就必须向公司请六个星期的假，放弃支付房租和其他账单的工资。至少在数月间，她的生活将会完全以乐队为中心。

乐队与日俱增的名气虽然不可思议，但给了佐伊足够的勇气全心投入长达2.2万千米，多达30场的巡演。“当我看到有那么多的人喜欢我们的音乐后，继续演下去似乎顺理成章。就像一种涟漪效应，每走一小步，迈出更大的步子变得更加容易。”佐伊说。然而，她一开始没想让乐队出名。佐伊将这种思维称作“有预谋的失望”，她不断地问自己，想不想走到下一步。

在那次谈话后，我在2014年9月再次与佐伊取得联系。持续六周的全国巡演十分成功，乐队又信心满满地回到了巡演的路上，而且轻松订到了大型场地。但这一次，没那么顺利。乐队中的一位女性成员，她们的主唱兼吉他手，突然退出乐队。她们尚未找到替补，因为她们每天下午都要驱车前往一个新的城市，所以找到人的可能性很小。“这次巡演不怎么样，”佐伊承认，“我很失望。”

很显然，这次谈话气氛大不相同。“乐队的变动，”她说，“让我长久以来第一次思考，玩儿乐队值不值呢？如果它不是我想要的那种长远的事业，该怎么办？”我能够理解佐伊的想法。当事情进展不顺利时，我们都会重新思考自己所做的决定。不过，她也说了些让我感到出乎意料的话：“我觉得，当初要是选了研究生院，会很好。”

啊，研究生院。佐伊在回想她四年前做过的一个决定，那是组建乐队前很久做过的一个选择。她在母校获得了一大笔奖学金，她可以用这笔钱支付任何一个录取她的博士项目。她的本科老师坚信她能被美国最好的博士项目录取，佐伊辛辛苦苦花了数月时间筛选既符合她的兴趣，又离她的父母较近的博士项目。但她也做了多数人在考虑研究生院时不会做的一些分析：她调查了所在领域的博士当前以及未来的就业市场，调查了她所考虑项目的毕业生的职业路径，计算出了她会背负的债务（即使有奖学金），阅读了劳累过度、缺少社交的师兄师姐对其学习生活的第一手描述。她所看到的不是她心目中的理想生活。基于她做的所有研究，她十分清楚，自己不想去研究生院读书，至少在她人生的这个节点上不想。于是她做出了前所未有之举，她将奖学金全数退了回去。

初次交谈时，佐伊告诉过我她的这个选择，那时她正在去丹佛演出的高速公路上。她在描述这件事时，很开心自己做了那个艰难的决定。她还记得，做出放弃那笔奖学金的决定时，感到如释重负。我个人对她很佩服，不是对她拒绝那个明显可能的选择时展现出的勇气，而是对她在决策时所做的大量调查和分析。在我认识的那些在研究生院读书的朋友中，我没听说有任何一位做过这样的功课。当佐伊解释给她的本科老师们听时，甚至连这些推荐她为奖学金获得者的人也都为她所做的决定鼓掌。他们中不止一个承认，佐伊列出了他们在研究生院读书时甚至没有考虑过的艰难的现实因素。

那么，佐伊为何后来又怀疑这个决定？在做出这个决定后的三年半里，她对此一直十分自信，她基于正确的理由做出了正确的选择，

而这些理由都没有改变。她所学专业的就业市场并没有改善，在研究生院读书依然很艰苦。而且，并不是因为她那时一心想组建乐队，所以放弃了这个机会，那时候她还没想到要组建乐队。所以，仅仅因为乐队可能解散，仅仅因为全身心投入乐队的决定可能缺乏远见，不能让她在是否读研究生这个决定上所体现出的智慧大打折扣。

这并不是我第一次碰到这种情况。我为撰写此书采访的女性中有不少人取得了意想不到的成功，当机会出乎意料地从四面八方涌来时，她们对自己过去做的决定很满意，也很认可自己的决策过程。在她们回顾那些自己不顾风险、全身心投入的时候，她们很自信自己做出了最佳的选择，这种想法促使她们再次冒险。但是，在另一种情况下，当一种选择似乎会产生坏的结果，当事者在回望过去时，不会只怀疑那一个孤立的判断，有时她甚至怀疑自己是否具备判断的能力。她们在遇到挫折后，回顾自己做过的所有重大决定，然后注意到每一个选择都破绽百出。一位女性高管后悔自己在移居另一个城市的一年后决定跳槽，由此她开始质疑各类决定，包括她作为一位母亲、一位房主、一位妻子所做的决定。“一切都站不住脚了，不是吗？”她说。

这就好像是我们不断基于最新的进展来判断我们过往的决定，却忽略让我们做出选择的过程，我们所有痛苦的分析，以及做出决定之后我们生活的显著改善。我们很容易根据以往所做的选择在如今产生的后果来评判我们的选择，这让我们很难确信地说，“那个决定对我来说是正确的”。

我的男性朋友很快指出，这种情况不光发生在女性身上，我们都会以今天的视角来重新看待过去的决定。我相信这一点，但我也相信男性和女性并不完全相同。如果女性听到的唯一的怀疑声音是她自己发出的，那会是一回事。然而，这种声音事实上只是大片质疑声中的一种，正如我们在这本书中一直看到的那样。社会认为，有必要对女性的决定加以比男性更加严密的审视，尤其是在这些决定进展不顺利的时候。

记忆的误导性和谐

我们深信自己会记住在做艰难抉择时的想法和感受。我们怎么可能会忘？对于那些耗费了大量时间和精力做出的重大决定，那些人生的重大转折点，我们似乎会永远铭记。这些决定似乎在我们的私人记忆库里完整无缺地保存着。

但事实并非如此，记忆容易被改变。正如著名的记忆研究者伊丽莎白·洛夫特斯（Elizabeth Loftus）所说，记忆不像“展示柜里的博物馆藏品”。[1]你不是仅仅从中间走过，远距离欣赏你的记忆。在你每次访问这些记忆时，会对它们进行重构，在此过程中将其打乱。这个过程更像是一节美术课。试想一位美术老师让班级学生先去观察奶牛，然后回来画那些奶牛。[2]每个人的画作看起来都和其他人的不同，如果让一位学生再画一次那只奶牛和牧场，他或她会画出和第一张略微不同（或许可能非常不同）的图画。

正如你对一张画作的第二次、第三次或第十次描绘，记忆一般不会改善。你最新的那张画不一定是你最喜欢的那张。但是，无论你记住的是什么，它很可能会反映出你现在的看法。你不断修改自己的回忆，使其与你如今的想法和感受更加匹配，不论这些想法和感受是更好还是更坏。

对于那些其孩子刚学会走路的父母来说，在回忆三年前他们对婴儿哭泣所做的反应时，他们很可能会记错。不过，他们的记忆并非毫无规律。这些父母的记忆倾向于符合当今专家的建议，以及自己当前所认同的育儿经。如果专家说，让婴儿哭个够更好，父母们可能记得自己比当时实际汇报的更常坐在另一个房间，等待婴儿停止哭泣；如果专家说，立即抱起婴儿更好，父母们记得自己比实际上更常在听到一点点声音后就迅速起身。我们可以将其归因为睡眠不足，毕竟刚做父母的人总是睡不好，没人会指责他们有一年的记忆不够准确。但

是，其他人也会为了让过去的记忆符合他们当下的观点而更新这些记忆。大学生更改他们对以往成绩的记忆，使其与他们目前在学校的表现相符；选民在选举后更改他们对一位候选人喜爱或厌恶程度的记忆；30多岁的人更改他们对青少年时代的性格特征的记忆，使其与他们成年后的自我相匹配。[3]我们更新记忆，使其与我们现在的想法和感受相符，我们不断改变我们的故事。正如社会心理学家卡罗尔·塔夫里斯和艾略特·阿伦森所说，人们让“他们过去的自我和他们当前的自我相和谐”。[4]

这能帮助解释为什么当你对自己的生活感到乐观，当事情比你想象中要进展得更好时，你过去所做的决定看起来十分睿智，甚至像命中注定。你的判断力会顶着这个光环，让你在处理下一个选择时自信满满。但当你感到绝望时，这些过去所做的决定看起来漏洞百出，你自己和你的推理过程亦是如此。处于这种怀疑时刻时，你很容易对自己所做的有明显冒险成分的决定百般挑剔。如果你是佐伊，乐队的主唱兼吉他手中途退出巡演，你发现自己甚至会质疑在遇到那个吉他手前很久所做的一个决定。

最实用的决策指南

正如我们在本书中所看到的，我们听到的许多关于女性决策的委婉或者直白的信息都与事实不符，但这些信息却能威胁到女性做明智选择的能力。我的最后一条建议对两种性别都适用，但对女性尤其重要。这是确保女性不断获得确切信息的另一个策略。

女性需要忠于自己所做的决定，不应该在情境每次有所变化时改写自己的选择。那么，我最后一条建议就是忠于你的故事。开始记录你在决策过程中的点点滴滴，这样当你回头看时，当你的情境和观点有所不同时，你能更精确地还原你当时的想法和感受。这样做有助于让你记起当时最重要的方面，以及你在那一刻所展现出的智慧。而且，这样做也有助于让你从自己的生活中学习。

如果借用技术的话，很可能会有几十种记录你的决策过程的富有创意的方法。我要推荐一种不需要技术的方法：开始记一句话的日记。每天记日记对有些人来说既费时间，又不现实。你可能会分辩说："我甚至连每天找到一双干净的袜子都做不到。"但请听我说完。你不用每天晚上空出20分钟记日记，也不用清理书桌或者重新安排你的生活。只要每天写一两句话，这最多需要5分钟，特别是当这已经成为你日常生活的一部分时，只要上床前粗略记一两点就行。

每天写几行日记能对你以后追溯自己的决定起到什么样的帮助呢？不要将这句话随便写在一个地方，买个一句话日记本，网上或书店里都有。这样的日记本有365页，每一页对应一年中的一天，但每一页上一般留出了5个条目的位置，分别是今年、明年……以此类推。这些条目其实就是快照，每天只需写一两句话。

普通的日记本是往前翻的，你很少会往后翻。你很少会回头看自己以往的想法、情感或决定，除非为了找到某一特定的记录。毕竟，

前前后后地去翻寻很费时间，我们中的多数人既想不到也不会想做这件事。一句话日记本的结构能让你看到这些快照，就像是你的决策相册。第一年，你每天在新的一页上记录你的想法和经历，但到了第二年，在你记录当天事件时，你有机会回顾一年前的想法和情感。这个日记本的价值会随着你不断回顾自己真实的决策过程而日益增加。

你该记些什么？基于你一天的感受以及你真正在乎的东西，写一两句话。今天什么事情很顺利，什么事情不顺利？在你做决定时，最重要的因素是什么？或者最初阻碍你的因素是什么？

看看下面两个条目，这些是从我自己的日记本中摘录的（我现在才注意到，这两个条目其实是3句话，不过每句都很短）。

2013年4月11日 我还是买了！我受不了，买了一把舒适的、符合人体工学的写字椅。不知道我为什么等了这么久，是因为费用吗？改善我每天要待七八个小时的地方，这钱花得值。

2013年8月17日 在家的感觉真好。我喜欢旅行归来后的第一天，如果这一天我可以在家度过，更是如此。吃最喜欢的食物，在附近走走，喜欢这种生活带给我的感觉。

也许你只需要对你的生活进行一次观察，当你有所领悟后，从此你做的每一个决定都能反映出你对自己的那种新的有益认识。我却不行。我会因为对自己有了新的认识感到很开心，也许会和丈夫讨论一下，但是在我下一次考虑购买一样能让自己享受的办公用品，或者一位同事想把会议安排在旅行回来后的那一天时，我还是会落入常规。我忽略了曾经让我感到幸福或沮丧的事情，我忘记了自己许下的以后不再做如此决定的诺言。

但是，每天记日记的我更容易想起这些。对于这两条日记，一年后当我在同一页上做记录时，添了几笔，比如：**太对了，去年的领悟真棒**。因为我找到一个提醒自己的方法，我能做出更好的决定。我继续花钱改善办公室环境（我最近买了一个窗机空调），只要有可能，我会将长途旅行后的一天空出来。

自2012年以来，我坚持每天记一句话日记，这个习惯纠正了我对自己的决策的许多推断。我经历的最大变化大概是在自信心方面。我注意到，有时我对正在做的决定信心满满、目标明确，有时却觉得一片混乱。可是，当一个决定最终证明是个好决定，后来发现自己当时很疑惑，对正确的决定十分不确定时，我会感到很惊讶。如果是好的决定，疑惑会被清除。认识到这一点很重要，因为现在如果我对一个决定感到不自信，我知道这并非不祥之兆。现在我已经不再期待在做明智选择之前都信心满满，因而相对更容易下定决心。不是容易，而是相对来说更容易。

写给未来的自己

初次采访佐伊时，她告诉我：“不用那笔奖学金，是我做的最勇敢、最成熟的决定。我不知道自己想做什么，但这样走进研究生院显然不对。”如果佐伊后来看到了这些话，会对她有所帮助吗？听到自己在做此决定时有多勇敢，是否能让她感到安慰？我不知道。但我不禁注意到，两个关键事件的时间存在某种巧合。她在2010年9月做出了放弃研究生院的决定。整整4年后，在2014年9月，她乐队的主唱退出了，而她遭遇信心危机。如果她记下了自己最初的勇敢决定，如果她描述了自己做出那个艰难的奖学金决定的心情，也许她会在自己碰巧需要听到这些话时，读到这些记录。

你需要听到的信息，正好在你需要它的那天出现，这种完美的巧合是无法保证的。但是，你会拥有一整套方法，让你去捕捉和梳理记忆，提醒自己什么让你最终做出这个而非其他选择。

我们女性需要自己给自己发送信息。世界向我们发出了许多怀疑的信息，我们可以利用自己的理解和细密的思维来进行对抗。我们的判断力经常比我们所意识到的、所记住的更好，我们只需要稍微自己提醒一下自己，我们有多明智、多勇敢。

How Women Decide

致谢

迈克尔·查邦（Michael Chabon）说：“如果你想成为一名成功的小说家，你需要三样东西：天赋、运气和自制力。”[1]如果你想成为一位成功的非虚构类作家，我认为你需要第四样东西：一个团队。一群聪慧的人不辞辛苦、坚持不懈地阅读着你杂乱无章的书稿，鼓励你想出更干脆的论据，告诉你他们在早餐时读到的有趣文章。

我很幸运，因为我有一个不可思议的团队。

我的文稿代理人是琳赛·埃奇库姆（Lindsay Edgecombe），如果你认为已经不需要文稿代理人了，那你是没见过琳赛。她很擅长反馈意见，每当我找不到要点时，琳赛会帮我找到。我是那种容易焦虑的人，琳赛知道这点，但仍愿意与我合作。我要感谢Levine Greenberg Rostan文学代理所整个娴熟的团队，包括吉姆·莱文（Jim Levine）、贝丝·费舍尔（Beth Fisher）和凯瑞·斯帕克斯（Kerry Sparks），在他们的帮助下，这本书得以面世。

我有幸与两位睿智的编辑合作，考特尼·扬（Courtney Young）和珍娜·约翰逊（Jenna Johnson）。考特尼费了不少时间和精力说服霍顿·米夫林·哈考特集团购买这本书的出版权，她阅读了最初过于冗长乏味的书稿，劝我不要使用社会科学家的口吻，让我在书中说出真正有用的话。珍娜加入这个项目时，她总是在合适的地方说“我不懂你这里的

意思”，但她说“我喜欢这里”的次数也比较多，让我有动力继续努力。如果你发现自己引用了这本书中的内容，请感谢珍娜。

我在霍顿·米夫林·哈考特集团遇到了许多很好的人。皮拉·加西亚-布朗（Pilar Garcia-Brown）帮助我在截稿日期前交稿，并介绍我认识才华横溢的人。特蕾西·罗（Tracy Roe）确保我自始至终用的都是过去时态。特雷西还超越了她作为文字编辑的职责，如果我在弗吉尼亚州需要一名医生做紧急护理，我知道可以去找她。玛莎·肯尼迪（Martha Kennedy）为这本书设计了极棒的封面，洛伦·伊森伯格（Loren Isenberg）做了缜密的法律审查，金伯利·基弗（Kimberly Kiefer）负责了整个印刷过程。瑞切尔·德沙诺（Rachael DeShano）和艾米丽·安德鲁凯迪斯（Emily Andrukaitis）监督了编辑的过程，让截止日期变得愉悦。

在营销和宣传方面，凯瑟琳·玛丽·帕金斯（Kathleen Marie Perkins）一直是我从天而降的守护天使，她帮助我克服了自我宣传的障碍。如果你在一次采访中听到我的声音，或者看过一篇关于我的作品的文章，那不是两三个人发挥才华、不断坚持的结果，而是7个人：霍顿·米夫林·哈考特集团的罗瑞·格莱泽（Lori Glazer）、劳拉·贾尼诺（Laura Gianino）、朱丽安娜·弗里茨（Giuliana Fritz）、阿耶沙·米尔扎（Ayesha Mirza）、卡拉·格雷（Carla Gray），以及来自February Media的格蕾琴·克拉里（Gretchen Crary）和杰西卡·菲茨帕特里克（Jessica Fitzpatrick）。特别要感谢格蕾琴，在我感到需要鼓足勇气踏入社交媒体时，握住了我的手。凯丽·肖恩·麦科勒姆（Kayleigh Shawn McCollum）让我忘记她正在拍照，艾丽莎·王（Alyssa Wang）鼓励我设立一个比“我想要一个不会被我搞砸的网站”更高的目标。

丹·西蒙斯（Dan Simons）介绍我认识我的代理人，在我需要的时候帮助我指出不利之处，而且是他给了我写这本书的想法。如果你不熟悉丹的作品，请放下这本书，搜索他的大猩猩视频。丹让我们每个人变得更加聪明。

34位慷慨无私的女性接受了我的采访，并向我回顾了她们做过的最艰难的决定。她们的故事很有影响力，她们不仅给了我有关女性的写作材料，还成了我在写作时心中的女性受众。另外还有20多位女性参与了我在项目研究阶段初期进行的决策对话。我希望我能写出她们的名字，表达我对每个人的谢意，但是为了让她们能坦率地讲述自己的经历，我承诺不会透露她们的真实姓名。我要对这些女性说声谢谢。

像这样的科学作品需要大量的研究。妮可·布洛斯（Nicole Brous）用行动证明她是一位非凡的研究助理，她处理的事务不仅包括我交给她的，还包括她看到我独自没有完成的内容。特丽莎·艾伦菲特（Theresa Earenfight）向我提供了历史上女性鼓舞人心的故事。卡罗·莱文（Carole Levin）对一些有关伊丽莎白的问题做出了及时的回答。然后是本书的读者—噢，读者。我想让这本书表述直白、语气恰当，要做到这两点意味着我要听取拥有不同爱好、来自不同专业领域的读者的意见。我要感谢杰米·阿达维（Jamie Adaway）、乔伊斯·艾伦（Joyce Allen）、斯文·阿维德森（Sven Arvidson）、马琳·贝尔曼（Marlene Behrmann）、维多利亚·布莱斯科（Victoria Brescoll）、马可·科汉（Mark Cohan）、艾丽斯·伊格利（Alice Eagly）、苏珊·菲斯克、卡蒂·福斯特（Katie Foster）、薇琪·赫尔格森（Vicki Helgeson）等许多人，他们对这本书的写作起到了很大帮助。对于每个提供反馈的人，你在本书中读到的内容可能与你曾经读过的内容几乎完全不同，但这只是意味着，我非常在意你的评论和建议。

在这本书拥有一个团队前，它背后还有一个俱乐部。蒂娜·萨莫拉（Tina Zamora）和马特·惠特洛克（Matt Whitlock）是一个规模很小但影响力却很大的写作俱乐部的成员。自2010年以来，我们3个人每个月在咖啡馆见一次，讨论我们各自的写作项目。我们一起交谈、写作，而且知道另外两个人会放在心上。

当我猛敲键盘时，有几个人保证了我的健康和效率。卡拉·布拉德肖（Carla Bradshaw）、詹尼弗·可萨卡（Jennifer Kosaka）、弗兰克·马林科维奇（Frank Marinkovich）、杰西·马尔斯（Jessie Marrs）、罗伯特·马丁内斯（Robert Martinez）、兰特普·辛格（Randip Singh） 和安德烈·穆萨斯蒂科斯维利（Andrei Mousasticoshvily）知道完成这本书要付出的代价，他们确保我安然无恙。

尽管我们没法挑选家人，但我很幸运。在我家里，当女性在容易的选择上行不通时，会做出很少人做的艰难决定。我的祖母连续数月问我的祖父，是不是可以拓宽客厅和餐厅间的出入口，但没有得到回复。于是，有一天她拿起一把大锤，自己拓宽了那个出入口。我的姐姐在努力经营她的婚姻数年后，决定离婚。作为一位单亲职业母亲，她将两个女儿养育成努力工作、勇敢、有趣并且快乐的人。还有我的妈妈。当25年前我从宿舍打电话给我的母亲，边哭边说我要从大学退学时，她没有劝阻我。她说，如果这是我真正想要的，我可以这样做，但她要先来看看我，她会在挂掉电话后立刻去买机票。听了她的话，我久久没有回答。因为母亲来学校对我来说是一件很糟糕的事情，所以我说会留在大学，继续努力。多年后，她告诉我，那天晚上和我通话后，她很害怕，她祈祷我做的决定是正确的。是的，妈妈。

如果不是我的丈夫，乔纳森，我甚至不会开始撰写这本书。为了让我成为全职作家，他同意在几年内承担我的经济需求。如果我的丈夫赠予我的礼物主要是时间和金钱，那就已经十分丰厚了，但他还赠予我－不断地赠予我－无形的礼物。他激起了我的斗志，提醒我记住我给自己最好的建议。在他向别人介绍这本书时，脸上满是骄傲。与本书有关的团队中的每个人让我成为更好的作家，而他让我成为一个秉持信念的人。

How Women Decide

附录

推荐阅读

如果你想阅读更多有关女性和决策的书籍，不妨试一试：

·《向前一步：女性，工作及领导意志》（*Lean In: Women, Work, and the Will to Lead*），谢丽尔·桑德伯格著。这本书掀起了全球对职场女性的讨论。如果你的同事们只看过一本关于性别的书，很可能就是这本。

·《走错路，也会到对岸》（*Mistakes I Made at Work: 25 Influential Women Reflect on What They Got Out of Getting It Wrong*），杰西卡·巴卡尔（Jessica Bakar）著。此书作者采访了不同职业的成功女性，包括作家、企业家和美食评论家。这些女性描述了她们在职业生涯中所犯的大大小小的错误，以及她们如何从这些错误中走出来并成为更加睿智优秀的领导者。

·《对于工作中的女性什么才有用：女性需要知道的四种模式》（*What Works for Women at Work: Four Patterns Working Women Need to Know*），琼安·威廉姆斯、蕾切尔·邓普西著。这本书通过深入的研究，指出了众多女性在职业生涯中所面临的四种偏见。此书的作者提出了多种女性在遭遇这些偏见时具体的应对策略。

·《活出感性:直面脆弱，拥抱不完美的自己》（*Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*），布琳·布朗（Brené Brown）著。虽然你很可能会在书店的心理自助区找到这本书，但对于所有希望在领导岗位上充分发挥作用的人来说，这本书都很有影响力。此书要传达的核心信息是“脆弱不是软弱”。

·《杰出女性如何领导：工作和生活的突破模式》（*How Remarkable Women Lead: The Breakthrough Model for Work and Life*），

乔安娜·巴斯（Joanna Barsh）、苏西·克兰斯顿（Susie Cranston）著。这本书用强有力的理由，说明男性和女性都应该接受一直以来被贴上女性化标签的领导风格。

如果你想阅读更多有关决策和对我们的选择有潜在影响的偏见的书籍，不妨试一试：

·《决断力:如何在生活与工作中做出更好的选择》（*Decisive: How to Make Better Choices in Life and Work*），奇普·希思、丹·希思著。如果有朋友想学习如何做出更好的决定，我会推荐这本书。此书提供了清晰的建议和引人入胜的研究，风格轻松易懂。

·《错不在我：人们为什么会为自己的愚蠢看法、糟糕决策和伤害性行为辩护》[Mistakes Were Made (but Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts]修订版，卡罗尔·塔夫里斯、艾略特·阿伦森著。想弄清楚我们为何免不了要进行自我辩解，可以读一下塔夫里斯和阿伦森的这本书，看一看为了将错误歪曲为明智的决定，你有多么不辞辛苦。

·《怪诞行为学1：可预测的非理性》（*Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*）和《怪诞行为学2：非理性的积极力量》（*The Upside of Irrationality: The Unexpected Benefits of Defying Logic*），丹·艾瑞利著。在这两本书中，作者以一种机智有趣的方式让我们看到了人类的各种不理智行为，并回答了“我们为什么不做出理智的决定”和“我们的种种不理智有可能存在积极的方面吗”。

·《思考，快与慢》（*Thinking, Fast and Slow*），丹尼尔·卡尼曼著。作者探索了促成我们思考方式的两种系统：一种快速、情绪化、几乎难以控制；另一种缓慢、善于分析、细致缜密。我们希望由第二

种系统来主导，但通常起主导作用的是第一种系统，我们因此常陷入麻烦。

·《看不见的大猩猩:无处不在的6大错觉》（*The Invisible Gorilla: And Other Ways Our Intuitions Deceive Us*），克里斯·查布利斯、丹尼尔·西蒙斯著。这是另一本关于我们如何欺骗自己的精彩书籍。查布利斯和西蒙斯戳破了我们对记忆、注意力和论证那种看似顺理成章但实则常常错误百出的臆断。并表明这样做虽然需要付出一些努力，但是会比从前聪明得多。

·《刻板印象：我们为什么那样看别人，这样看自己？》（*Whistling Vivaldi: How Stereotypes Affect Us and What We Can Do*），克劳德·斯蒂尔著。无论你乐意与否，我们都会受潜意识的偏见影响，这种刻板印象决定了我们对自己以及他人的看法。作者向我们展示，我们的种族和性别观念不知不觉中扰乱了我们的行为。

·《盲点：好人的潜意识偏见》（*Blindspot: Hidden Biases of Good People*），马扎林·贝纳基（Mahzarin Banaji）、安东尼·格林沃尔德（Anthony Greenwald）著。如果你曾纳闷，为什么我们对别人如此迅速地做出判断，或者为什么好人也会歧视别人，你会从这本书中找到答案。书内包含自我测试，能帮助你判定自己在哪些方面持有偏见。

如果你想知道人们的相似以及不同之处，不妨试一试：

·《内向性格的竞争力:发挥你的本来优势》（*Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*），苏珊·凯恩（Susan Cain）著。这本书和以上两个类别都不太相符，但关于内向者和外向者两个群体的相似及不同之处，这本书是最好的论著之一。此书思路缜密、思想丰富。

前言　如果决策者是女性，会怎样?

1. Hunter Stuart, “Best Buy Ends Work-from-Home Program Known As ‘Results Only Work　Environment,’” Huffington Post, March 6, 2013. 此次百思买事件没有被完全忽略，但它不像雅虎的宣布那样备受关注。《哈佛商业评论》上刊登了一篇文章，解释为什么百思买的决定对员工的影响要大得多，特别是鉴于乔利向调查者透露，他想让每一个员工“感到自己并非不可或缺”。然而，大众媒体继续审视的是梅耶，而非乔利。见Monique Valcour, “The End of‘Results Only’at Best Buy Is Bad News,” Harvard Business Review, March 8, 2013。

2. 在网上简单地搜索一下，就会看到成百上千的文章在分析梅耶是否做出了正确的决定。下面两篇文章发表于梅耶撤销雅虎在家办公政策的两年后：Nicholas Bloom and John Roberts,“A Working from Home Experiment Shows High Performers Like It Better,”Harvard Business Review, January 23, 2015, hbr.org/2015/01/a-working-from-home-experiment-shows-high-performers-like-it-better; Akane Otani, “Richard Branson: Marissa Mayer’s Yahoo Work Policy Is on the Wrong Side of History,” Bloomberg Business, April 24, 2015.英国维珍航空公司（Virgin Airlines）的CEO理查德·布兰森（Richard Branson）被问到了梅耶撤销在家办公政策是否是错误之举。据我所知，他没有被问及休伯特·乔利的决策。

3. 有关雅虎公司在家办公政策变动所波及的职员人数，见Rebecca Greenfield, “Marissa Mayer’s Work-from-Home Ban Is Working for Yahoo, and That’s That,” Atlantic, March 6, 2013。有关百思买公司在家办公政策变动所波及的职员人数，见Julianne Pepitone, “Best Buy Ends Work-from-Home Program。” CNNMoney.com, March 5, 2013。

4. 梅耶在2012年7月成为雅虎公司的CEO，乔利在同年8月份被任命为百思买公司的CEO。的确，休伯特·乔利在去百思买之前担任过CEO职务，他在2008年～2012年间是卡尔森嘉信力旅运（Carlson

Wagonlit Travel）的CEO，而梅耶之前在谷歌公司担任副董事长。所以，作为CEO，乔利有更丰富的经验，但作为百思买公司的CEO，乔利的经验并不是很多。

5. 20世纪60年代后期，不给女性机会查看她们的活组织检查结果属于乳腺癌的标准疗法。Barron H. Lerner, The Breast Cancer Wars: Hope, Fear, and the Pursuit of a Cure in Twentieth-Century America (New York: Oxford University Press, 2001).

6. 芭芭拉·温斯洛在“Primary and Secondary Contradictions in Seattle: 1967–1969”（选自The Feminist Memoir Project: Voices from Women’s Liberation，New York: Three Rivers Press, 1998）一文中分享了她在医生办公室所经历的故事。此外，我在2015年2月4日通过电话和芭芭拉取得联系，她与我分享了更多细节和感想。有些人可能会认为也许只是芭芭拉的医生很差，但事实上他是一位非常好的医生，在当地家庭中很受欢迎。她的丈夫想到要在她的手术单上签字，很是恼怒，但和芭芭拉一样，他觉得自己别无他法。

7. Richard M. Hoffman et al., “Lack of Shared Decision Making in Cancer Screening Discussions: Results from a National Survey,” American Journal of Preventive Medicine 47, no. 3 (2014): 251–59. 我和主导这项调查的理查德·霍夫曼取得了联系，以便我对他的研究有更多了解。霍夫曼和他的团队使用了另一个团体the Knowledge Networks搜集的调查数据。遗憾的是，由于这些数据里没有包含医生性别的信息，所以他无法分析医生的性别是否会对结果产生影响。他们的研究旨在理解决策过程，并确定在癌症筛检方面，什么时候会出现共同决策。患者的性别只是他们分析的变量之一，但这个变量相较其他变量极其重要。

8. U.S. Preventive Services Task Force, Recommendation Summary, May 2012. 被评为B级的乳房筛检针对的是年龄在50～74岁的女性，她们每两年要接受一次检查。而被评为D级的前列腺血检，被称作

PSA，全称“前列腺特异性抗原”（prostate specific antigen），似乎是针对所有年龄的男性群体。

9. 一般说来，如果PSA值高于每毫升5纳克（ng/mL）（取决于男性的年龄），被视为偏高。然而，每4位PSA值偏高的男性中有3位没有患前列腺癌，也就是说，这项检查让很多男性和他们的家人白白担心。见“Prostate Cancer Screening: Should You Get a PSA Test?,” Mayo Clinic, www.mayoclinic.org/diseases -conditions/prostate-cancer/in-depth/prostate-cancer/art-20048087。PSA检查问题重重，以至于美国预防服务工作组在2008年建议男性不要接受此项检测。见Virginia Moyer, “Screening for Prostate Cancer: U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement,” Annals of Internal Medicine 157, no. 2 (2012): 120–34。

10. “Colorectal Cancer Screening: Recommendation Summary,” U.S. Preventive Services Task Force (October 2008). 被评为A级的结肠镜检查针对50～75岁之间的成年人。

11. 有关不同性别的癌症死亡原因，见：Rebecca L. Siegel, Kimberly D. Miller, and Ahmedin Jemal, “Cancer Statistics, 2015,” CA: A Cancer Journal for Clinicians 65, no. 1 (2015): 5–29。肺癌和支气管癌是男性和女性癌症死亡的首要原因；对于男性和女性来说，排第二的分别是前列腺癌和乳腺癌。

12. 有关男性和女性罹患结肠癌的概率，见：Rebecca L. Siegel, Kimberly D. Miller, and Ahmedin Jemal, “Cancer Statistics, 2015,” CA: A Cancer Journal for Clinicians 65, no. 1 (2015): 5–29。肺癌和支气管癌是男性和女性癌症死亡的首要原因；对于男性和女性来说，排第二的分别是前列腺癌和乳腺癌。

13. 有关除美国之外的其他国家女性获得选举权日期的信息，参见“Women’s Suffrage: A World Chronology of the Recognition of

Women's Rights to Vote and to Stand for Election," Inter-Parliamentary Union，2015年6月1日， www.ipu.org/wmn-e/suffrage.htm。

14. 直到1974年，美国议会才废除了基于性别和婚姻状况的借贷歧视。这项法案被称作《平等信用机会法》（Equal Credit Opportunity Act，ECOA），福特总统于1974年10月28日签署此项法案，使其成为法律。从此女性的权利受到了保护，但说她们权利"平等"多少有些牵强。借贷机构仍然可以基于种族、肤色、族群、宗教、国籍或者性别来对贷款者进行区别对待。两年后的1976年，为了确保借贷方也无法基于这些理由进行歧视，ECOA得到了修订。有关包括比莉·简·金在内的女性按揭和信用卡申请遭到拒绝的故事，在盖尔·科林斯（Gail Collins）引人入胜的作品When Everything Changed: The Amazing Journey of American Women from 1960 to the Present (Boston: Little, Brown and Company, 2009)中得到了呈现。

15. Selena Roberts, A Necessary Spectacle (New York: Crown, 2005), 66.《平等信用机会法》意味着，如果一位女性具备偿付的能力，银行必须像信任一位男性一样信任她。

16. Victoria Brescoll and Eric Luis Uhlmann, "Can an Angry Woman Get Ahead? Status Conferral, Gender, and Expression of Emotion in the Workplace," Psychological Science 19, no.3 (2008): 268-75.

17. 在第二项研究中，布里斯科和乌尔曼特意让参与者以1～11的等级评价应聘者是"能够自控"（1分）还是"失去控制"（11分）。愤怒的女性应聘者被认为明显比愤怒的男性应聘者失控程度高。例如，表现出愤怒的经验丰富、高职位的女性应聘者，在失控程度方面平均得分为6.41，而经验丰富、高职位的男性应聘者平均得分却是4.12。（有关详细分析，见引文第271～271页）。

18. 不过，有一点值得注意，布里斯科研究中的应聘者都是白种人。后来的研究表明，应聘者的种族背景也是独断、愤怒或好斗情绪对职位高低产生影响的一个重要因素。据我所知，没有人用黑人应聘

者做过和布里斯科同样的研究，但西北大学凯洛格商学院的罗伯特·利文斯顿（Robert W. Livingston）做过一系列有趣的研究，表明种族和性别影响人们对一个人是应该成为领导，被给予更多权力，还是应该被剥夺权力的判断。在一项研究中，利文斯顿和他的同事们发现，人们会惩罚表现出支配和独断特征的白人女性领导和黑人男性领导者。他们认为这些领导者应该领更少的薪酬，认为他们的工作效果不如表现出鼓励和关爱领导风格的白人女性和黑人男性领导者。有趣的是，白人男性领导者和黑人女性领导者在有支配和好斗的表现时，没有受到惩罚。见Robert W. Livingston, Ashleigh Shelby Rosette, and Ella F. Washington, “Can an Agentic Black Woman Get Ahead? The Impact of Race and Interpersonal Dominance on Perceptions of Female Leaders,” Psychological Science 23, no. 4 (2012): 354–58。利文斯顿还创造了一个新的术语“泰迪熊效应”（the teddy-bear effect）。他和尼古拉斯·皮尔斯（Nicholas Pearce）发现，黑人男性CEO虽然很少见，但被认为比白人CEO有更多的“娃娃脸”（baby-faced）。有一张娃娃脸一直以来是希望职位晋升的白人男性所面临的一个问题，但是这个特征似乎对黑人男性有所帮助。为什么？现行的解释是，长着一张娃娃脸的黑人男性看起来更温暖，不会那么可怕，这对别人接受他的权威身份有所帮助。见Robert W. Livingston and Nicholas A. Pearce, “The Teddy-Bear Effect: Does Having a Baby Face Benefit Black Chief Executive Officers?,” Psychological Science 20, no. 10 (2009): 1229–33。

19. 美国500强公司（纽约证券交易所最大的500家公司）中只有15%的高管是女性。见Catalyst’s Quick Take, www.catalyst.org/knowledge/women-united-states。同样，富时100指数公司（伦敦证券交易所最大的100家公司）中也只有15%的高管是女性。见Ruth Sealy and Susan Vinnicombe, The Female FTSE Board Report (Cranfield, UK: Cranfield University, 2013), 17。

20. Justin Wolfers, “Fewer Women Run Big Companies Than Men Named John,” New York Times, March 2, 2015,

www.nytimes.com/2015/03/03/upshot/fewer -women-run-big-companies-than-men-named-john.html?_r=0&abt =0002&abg=1.

21. 资深中级管理人员被问到是否希望成为公司的高级管理人员，其中81%的男性以及79%的女性说想成为高管，相关数据见Sandrine Devillard et al., Women Matter 2013: Gender Diversity in Top Management (Paris: McKinsey and Company, 2013), 10。当资深女性管理者被问及她们是否想在所在的机构组织中得到更高的职位时，共有83%的女性表达了升职意愿，其中51%说有强烈意愿，32%说有些许意愿。当资深男性管理者被问及同样的问题时，共有74%的男性表达了升职意愿，其中37%说有强烈意愿，37%说有些许意愿。见Sandrine Devillard and Sandra Sancier-Sultan, Moving Mindsets on Gender Diversity (Paris: McKinsey and Company, 2013), 2。

22. 有关3345名MBA毕业生的研究，见Nancy M. Carter and Christine Silva, "The Myth of the Ideal Worker: Does Doing All the Right Things Really Get Women Ahead?," Catalyst, 2011, http://www.catalyst.org/knowledge/myth-ideal-worker-does-doing-all-right-things-really-get-women-ahead。有关人际网对华尔街男性有益，但对华尔街女性几乎没有益处的数据，见Lily Fang and Sterling Huang, "Gender and Connections Among Wall Street Analysts," working paper, February 27, 2015, www.insead.edu/facultyresearch/research/doc.cfm?did=48816。

23. 在有些领域，高层中的女性很少，原因可能是一直以来在较低层次的女性就很少。以国际象棋为例。截至2004年，只有1%的象棋大师是女性。难道是体制偏见的原因？不太可能。象棋排名基于客观性的得分，所以不存在男性关系网阻碍女性脱颖而出的情况。Christopher Chabris和Mark Glickman研究了包括超过256000名参赛选手的数据库，发现"在象棋最高级别中，男性居多，原因可能是更多男性参加最基础级别的象棋赛事"；见see Christopher F. Chabris and Mark E. Glickman, "Sex Differences in Intellectual Performance," Psychological Science 17, no. 12 (2006): 1040。因此，当名次完全由成绩决定，又有

很少年轻女性从事一个领域时，高层性别比例的差异可能源于人才输入过慢。但稍后我们将在本书中看到，可能有男性和女性在工作中表现相同，级别却大不相同。

24. 在1995年～2005年间，占据美国500强公司董事会席位中的女性人数有较大增长，从9.6%升至14.7%，以每年半个百分点的速度增长。随后在2005年～2014年间，董事会女性成员的比例由14.7%缓慢增长到16.9%，增长幅度不到上个10年的一半。有关1995年～2013年的数据，见“Statistical Overview of Women in the Workplace,” Catalyst (March 3, 2014), www.catalyst.org/knowledge/statistical-overview-women-workplace。请特别参考“女性占据的美国500强席位”（“Fortune 500 Seats Held by Women”）标签下的内容。有关2014年的数据，见Caroline Fairchild, “A Call to Action for Companies with No Female Directors,” Fortune.com, November 14, 2014。2015年，Catalyst不再跟踪美国500强公司情况，开始发表标准普尔500强公司（S&P 500）的数据。截至2014年，标准普尔500强公司董事会女性人员人数所占比例为19.2%，但因为公司有所不同，所以无法做直接比较。

25. 有关州长人数的数据，见Pew Research Center, “Women and Leadership: Public Says Women Are Equally Qualified, but Barriers Persist” (January 2015), http://www.pewsocialtrends.org/2015/01/14/women-and-leadership/12。

26. Sylvia Ann Hewlett et al., The Athena Factor: Reversing the Brain Drain in Science, Engineering, and Technology (Watertown, MA: Harvard Business School, 2008).

27. Kieran Snyder, “Why Women Leave Tech: It’s the Culture, Not Because ‘Math Is Hard,’” Fortune.com, October 2, 2014, fortune.com/2014/10/02/women -leave-tech-culture/. Kieran Snyder provided this quote in an e-mail communication with the author on March 24, 2015.

28. Pew Research Center, “Women and Leadership,” 17.

29. John Gerzema and Michael D'Antonio, The Athena Doctrine (San Francisco: Jossey-Bass, 2013).

30. Bureau of Labor Statistics, "Table 11: Employed Persons by Detailed Occupation, Sex, Race, and Hispanic or Latino Ethnicity," Current Population Survey, Annual Averages 2014 (Washington, D.C: United States Department of Labor, 2014). 2014年，美国女性从事着51.6%的"管理性、专业性以及相关职业"。这个数据经常被引用，但这里的"专业性职业"包括教师和护士，这两种职业提高了比例。当我们只关注管理职业时，这个数字降到了38.6%。

31. "Women CEOs of the S&P 500," Catalyst, 2015, http://www.catalyst.org /knowledge/women-ceos-sp-500.

32. Seth J. Prins et al., "Anxious? Depressed? You Might Be Suffering from Capitalism: Contradictory Class Locations and the Prevalence of Depression and Anxiety in the USA," Sociology of Health and Illness 37, no. 8 (November 2015): 1352–72.

33. 有关男性和女性在电脑编程领域的有趣历程，详见Isaacson's The Innovators as well as Laura Sydell, "The Forgotten Female Programmers Who Created Modern Tech," All Things Considered, NPR, October 6, 2014, www.npr.org/sections/alltechconsidered /2014/10/06/345799830/the-forgotten-female-programmers-who-created-modern-tech。Jean Jennings Bartik是第一部通用电脑的六位女性程序员中的一位，她曾说，要是"男性管理人员当时知道编程对电脑运行的关键性以及编程的复杂性，他们不会这么毫不犹豫地将如此重要的角色丢给女性"。Jean Jennings Bartik, Pioneer Programmer (Kirksville, MO: Truman State University Press, 2013), 557.

34. Steve Henn, "When Women Stopped Coding," Planet Money, NPR, October 21, 2014, www.npr.org/sections/money/2014/10/21/357629765/when-women - stopped-coding.

35. 这个决策技能列表改编自奇普·希斯和丹·希斯的精彩书籍Decisive: How to Make Better Decisions in Life and Work (New York: Crown Business, 2013)。

36. Joan C. Williams and Rachel Dempsey, What Works for Women at Work (New York: New York University Press, 2014).

37. Sarah Green Carmichael在她的 “Why‘Network More’Is Bad Advice for Women,” Harvard Business Review, February 26, 2015, hbr.org/2015/02/why-network-more-is-bad-advice-for-women一文中完美地论证了这一点。

第一章　理解女性的直觉

1. Audrey Nelson, “What’s Behind Women’s Intuition?,” Psychology Today, February 22, 2015, www.psychologytoday.com/blog/he-speaks-she-speaks/201502/what-s-behind-women-s-intuition.

2. 我所使用的大部分问题改编自“认知风格量表”（Cognitive Style Index）。许多学术研究者使用这个心理测试，判定个体在收集、加工、阐释信息时采用直觉性还是分析性手段。有关解释认知风格量表的原始论文，见Christopher W. Allinson and John Hayes, “The Cognitive Style Index: A Measure of Intuition-Analysis for Organizational Research,” Journal of Management Studies 33, no. 1 (1996): 119–35。有关认知风格量表的更多信息以及其中的样题，见Christopher W. Allinson and John Hayes, The Cognitive Style Index: Technical Manual and User Guide (Harlow, UK: Pearson Education, 2012)和 “Gender and Learning,” AONTAS, 2003, www.aontas.com /pubsandlinks/publications/gender-and-learning-2003/。此外，我还改编了MBTI测试（Myers-Briggs test）所使用的直觉－感觉计量中的几个问题，有关这个测试的描述，见Charles R. Martin, Looking at Type: The Fundamentals (Gainesville, FL: Center for Applications of Psychological Type, 2001)。有些读者可能在

想，这个调查问卷不同于MBTI测试。确实如此，MBTI是一项很受欢迎的性格测试，经常被公司用来衡量员工如何看待并检验他们的工作和关系。MBTI测试了四个维度，其中一个维度是直觉—感觉。如果比起外在世界，你更关注你脑中的规律、理论和可能性，MBTI测试会得出结论，你具备直觉型风格；如果你更喜欢关注从周围世界获取的信息，MBTI测试会得出结论，你具备感觉型风格。你可能在我的问卷上得到的测试结果是分析型，在MBTI上测出的结果是直觉性。请记住，我的问卷只是一组非正式的问题。但另一个重要区别是“直觉”的意义。我的问卷大部分使用了直觉风格索引，其中“直觉”的意思是相对自发，基于整体而形成的印象；而“分析”的意思是直线式、循序渐进、专注于细节。这和MBTI测试中的“直觉”的意思大不相同。在MBTI测试中，“直觉”意味着比起外在信息，你更相信自己的想法，你倾向于通过思考来学习。你可能是线性思考者，专注于细节，我的问卷表明你是分析型，但如果你更情愿通过思考而不是实践来学习，你的MBTI测试结果会是直觉型。研究心理学家对MBTI测试意见不一。行业以及机构心理学家倾向于对MBTI测试有较好的评价，但性格心理学家往往发现该测试漏洞百出、不可信赖。有关MBTI性格测试的一项分析， 见Robert R. McCrae and Paul T. Costa,“Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator from the Perspective of the Five-Factor Model of Personality,” Journal of Personality 57, no. 1 (1989): 17–40。

3. 引自Sonia Choquette, The Time Has Come... to Accept Your Intuitive Gifts (London: Hay House, 2008), 93。

4. Oprah Winfrey, “What Oprah Knows for Sure About Trusting Her Intuition,” O, the Oprah Magazine, August 2011, www.oprah.com/spirit/Oprah-on-Trusting-Her-Intuition-Oprahs-Advice-on-Trusting-Your-Gut.

5. 引自Harvey A. Dorfman, Coaching the Mental Game (Lanham, MD: Taylor Trade, 2003), 146。

6. Martin Robson, "Feeling Our Way with Intuition," in Bursting the Big Data Bubble: The Case for Intuition-Based Decision Making, ed. Jay Liebowitz (Boca Raton, FL: Taylor and Francis, 2014), 23.

7. Erik Dane, Kevin W. Rockmann, and Michael G. Pratt, "When Should I Trust My Gut? Linking Domain Expertise to Intuitive Decision-Making Effectiveness," Organizational Behavior and Human Decision Processes 119, no. 2 (2012): 187–94.

8. Gary Klein, Seeing What Others Don't: The Remarkable Ways We Gain Insights (New York: Public Affairs, 2013), 26.

9. 最初讲述这个故事的人是Gary Klein，但Daniel Kahneman在他的作品中对这个故事进行了精彩的描述，Thinking, Fast and Slow (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011), 11–12。

10. 有关直觉的四部分定义，见Erik Dane and Michael G. Pratt, "Exploring Intuition and Its Role in Managerial Decision-Making," Academy of Management Review 32, no. 1 (2007): 33–54，以及Erik Dane and Michael G. Pratt, "Conceptualizing and Measuring Intuition: A Review of Recent Trends," International Review of Industrial and Organizational Psychology 24 (2009): 1–40。

11. Allinson and Hayes, The Cognitive Style Index. 然而，至少有一项使用MBTI直觉计量的研究表明，女性管理者在这项计量中的得分比男性管理者高。见Weston H. Agor, The Logic of Intuitive Decision-Making: A Research-Based Approach for Top Management (New York: Quorum Books, 1986)。MBTI和认知风格量表之间的细节差异在本章注释2中有所说明。

12. Cecilia L. Ridgeway and Lynn Smith-Lovin, "The Gender System and Interaction," Annual Review of Sociology (1999): 191–216.

13. 有关这项研究的概述，见Christopher F. Karpowitz and Tali Mendelberg, The Silent Sex: Gender, Deliberation, and Institutions

(Princeton, NJ: Princeton University Press, 2014), 72–73。相关原始研究，见see Meredith D. Pugh and Ralph Wahrman, "Neutralizing Sexism in Mixed-Sex Groups: Do Women Have to Be Better Than Men?," American Journal of Sociology (1983): 746–62。另见Cecilia L. Ridgeway, "Status in Groups: The Importance of Motivation," American Sociological Review (1982): 76–88。

14. John, Hayes, Christopher W. Allinson, and Steven J. Armstrong, "Intuition, Women Managers and Gendered Stereotypes," Personnel Review 33, no. 4 (2004): 403–17.另见W. M. Taggart et al.,"Rational and Intuitive Styles: Commensurability Across Respondents' Characteristics,"Psychological Reports 80, no. 1 (1997): 23–33。

15. John Coates, The Hour Between Dog and Wolf (New York: Penguin, 2012).

16. 我对人际敏感度（interpersonal sensitivity）的定义源于Sara D. Hodges, Sean M. Laurent, and Karyn L. Lewis, "Specially Motivated, Feminine, or Just Female: Do Women Have an Empathic Accuracy Advantage?," in Managing Interpersonal Sensitivity: Knowing When —and When Not —to Understand Others, eds. J. L. Smith et al. (New York: Nova Science Publishers, 2011), 59–74。

17. Cordelia Fine, Delusions of Gender: How Our Minds, Society, and Neurosexism Create Difference (New York: W. W. Norton, 2010), 17–18. See also Carol Tavris, The Mismeasure of Women (New York: Simon and Schuster, 1992).

18. Cordelia Fine, Delusions of Gender.

19. Louann Brizendine, The Female Brain (London: Bantam, 2007), 161.

20. Judith A. Hall, "Gender Effects in Decoding Nonverbal Cues," Psychological Bulletin 85, no. 4) (1978): 845–57; Judith A. Hall, Nonverbal

Sex Differences: Communication Accuracy and Expressive Style (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1984).

21. “从眼神中读懂心灵测试”由西蒙·鲍龙-科恩带领的剑桥大学教授团队所研发并推广。科恩和同事设计了一项和自闭症症状紧密相关的测试，发现成年自闭症患者在眼神测试中的表现非常糟糕。然而，是安妮塔·威廉姆斯·伍莉和她的同事首次使用这项测试评估团队的表现。有关剑桥团队的原始研究，见Simon Baron-Cohen et al.,“The‘Reading the Mind in the Eyes’ Test, Revised Version: A Study with Normal Adults, and Adults with Asperger Syndrome or High-Functioning Autism,” Journal of Child Psychology and Psychiatry 42, no. 2 (2001): 241–51。

22. Anita Williams Woolley et al., “Evidence for a Collective Intelligence Factor in the Performance of Human Groups,” Science 330, no. 6004 (2010): 686–88. 另见David Engel et al., “Reading the Mind in the Eyes or Reading Between the Lines? Theory of Mind Predicts Collective Intelligence Equally Well Online and Face-to-Face,” PLOS ONE 9, no. 12 (2014), e115212。

23. Kristi J. K. Klein and Sara D. Hodges, “Gender Differences, Motivation, and Empathic Accuracy: When It Pays to Understand,” Personality and Social Psychology Bulletin 27, no. 6 (2001): 720–30. 调查者要求男性和女性受试者观看一段录像，然后完成一套问卷，指出录像中那个人当时的情绪。当受试者认为测试的是同理心时，女性表现出的人际敏感度比男性高得多，但当受试者认为测试的是认知能力时，男性和女性得分相当。据我所知，没有人试图鼓励男性在眼神测试中表现得更好些。

24. Geoff Thomas and Gregory R. Maio, “Man, I Feel Like a Woman: When and How Gender-Role Motivation Helps Mind-Reading,” Journal of Personality and Social Psychology 95, no. 5 (2008): 1165.

25. 有些研究者主张，经过鼓励的男性能和女性表现得同样好，然而，即使在受到强烈激励时，男性读懂他人的平均能力也没有超过女性。见Judith A. Hall and Marianne Schmid Mast, “Are Women Always More Interpersonally Sensitive Than Men? Impact of Goals and Content Domain,” Personality and Social Psychology Bulletin 34, no. 1 (2008): 144–55。

26. Hodges, Laurent, and Lewis, “Specially Motivated.”

27. 有关同理心和睾丸素水平之间关系的研究，见Jack Van Honk et al., “Testosterone Administration Impairs Cognitive Empathy in Women Depending on Second-to-Fourth Digit Ratio,” Proceedings of the National Academy of Sciences 108, no. 8 (2011): 3448–52。有关睾丸素水平和“从眼神中读懂心灵测试”表现的关系的具体研究，见Emma Chapman et al., “Fetal Testosterone and Empathy: Evidence from the Empathy Quotient (EQ) and the‘Reading the Mind in the Eyes’Test,” Social Neuroscience 1, no. 2 (2006): 135–48。

28. Tavris, The Mismeasure of Women, 65.

29. Sara E. Snodgrass, “Women’s Intuition: The Effect of Subordinate Role on Interpersonal Sensitivity,” Journal of Personality and Social Psychology 49, no. 1 (1985): 146–55.

30. 莎拉·斯诺德格拉斯对于下属直觉的原始研究相继被其他的研究者复制。见A. Galinsky et al., “Power and Perspectives Not Taken,” Psychological Science 17, no. 12 (2006): 1068–74, 以及 David Kenny et al., “Interpersonal Sensitivity, Status, and Stereotype Accuracy,” Psychological Science 21, no. 12 (2010): 1735–39。有关其他观点，见Dario Bombari et al., “How Interpersonal Power Affects Empathic Accuracy: Differential Roles of Mentalizing vs. Mirroring,” Frontiers in Human Neuroscience 7 (2013)。

31. 有关伍莉对集体智慧的系列研究的描述，见Anita Woolley, Thomas Malone, and Christopher Chabris,“Why Some Teams Are Smarter

Than Others," New York Times, January 8, 2015。有关原始研究，见Woolley et al., "Evidence for a Collective Intelligence Factor"。另见Engel et al.,"Reading the Mind in the Eyes"。

32. 有关伍莉研究方法的细节，见她2010年研究的相关网络补充材料。有关女性的贡献被边缘化的作品，见Karpowitz and Mendelberg, The Silent Sex, 143。有关集体多样性的怀疑性分析，见Alice H. Eagly, "When Passionate Advocates Meet Research on Diversity: Does the Honest Broker Stand a Chance?" , Journal of Social Issues。

33. 丹·艾瑞利在他的作品Predictably Irrational (New York: HarperCollins, 2008), 26–29中对这项研究进行了精彩的描述。有关原始研究，见Dan Ariely, George Loewenstein, and Drazen Prelec,"'Coherent Arbitrariness': Stable Demand Curves Without Stable Preferences,"Quarterly Journal of Economics 118, no. 1 (2003): 73–105。

34. 有关避免锚定效应的困难程度的研究，见Joseph P. Simmons, Robyn A. LeBoeuf, and Leif D. Nelson, "The Effect of Accuracy Motivation on Anchoring and Adjustment: Do People Adjust from Provided Anchors?," Journal of Personality and Social Psychology 99, no. 6 (2010): 917–32。

35. R. M. Hogarth, Educating Intuition (Chicago: University of Chicago Press, 2001).

36. 奇普·希斯和丹·希斯给出了友好的环境的定义，Decisive: How to Make Better Decisions in Life and Work (New York: Crown Business, 2013), 277。

37. 幸运的是，投票器和教师反馈系统这样的科技使得在课堂上得到学生对哪些懂、哪些不懂的反馈成为可能。你可以讲某一内容，然后在5分钟后提出一个问题，测试学生是否理解。这极大地加快了反馈的速度，但并不意味着你能得到你讲的哪一部分学生懂了、哪一部分他们不懂的清晰反馈。

38. James Shanteau, “Competence in Experts: The Role of Task Characteristics,” Organizational Behavior and Human Decision Processes 53, no. 2 (1992): 252– 66. 有关股票经纪人如何培养熟练的直觉的一本有趣书籍，见Coates, The Hour Between Dog and Wolf。

39. 这个友好和恶劣的医学环境的对比引自丹尼尔·卡尔曼和盖瑞·克莱恩的文章“Conditions for Intuitive Expertise: A Failure to Disagree,” American Psychologist 64, no. 6 (2009): 522。

40. Gary Klein interview, “Strategic Decisions: When Can You Trust Your Gut?,” McKinsey Quarterly (March 2010): 58–67。

41. “Ice Cream Sales and Trends,” International Dairy Foods Association, 2015年8月7日获取, www.idfa.org/news-views/media-kits/ice-cream/ice-cream -sales-trends。

42. Adam L. Alter et al., “Overcoming Intuition: Metacognitive Difficulty Activates Analytic Reasoning,” Journal of Experimental Psychology: General 136, no. 4 (2007): 569.

43. 如果你想了解更多有关促使直觉型和分析型决策模式的不同方式，见Nina Horstmann, Daniel Hausmann and Stefan Ryf，“Methods for Inducing Intuitive and Deliberate Processing Modes,” in Foundations for Tracing Intuition: Challenges and Methods, eds. Andreas Glöckner and Cilia Witteman (New York: Psychology Press, 2009), 219–37。

44. Adam K. Fetterman and Michael D. Robinson, “Do You Use Your Head or Follow Your Heart? Self-Location Predicts Personality, Emotion, Decision Making, and Performance,” Journal of Personality and Social Psychology 105, no. 2 (2013): 316. 有趣的一点是，Fetterman和Robinson确实发现，在谈及做选择时，58%～66%的女性说她们倾向于“听从内心”，而54%～78%的男性说他们倾向于“听从大脑”。确切的百分比因实验不同而有所差异，但总的趋势是不变的，听从大脑的男性比女性多。因此，能否找到决策中的性别差异，似乎取决于如何问问题。如

果问题是“你听从内心，还是听从大脑？”，那么你会看到一个很大的性别差异，这个差异和女性倾向于直觉型方式、男性倾向于更注重分析的方式的刻板印象相一致。但是，如果我们问的是有关具体行为的问题，比如“你不假思索就做出决定的频率如何？”“你大致浏览一遍报告，而非细细阅读的频率如何？”，那么，我们发现男性和女性受访者的决策方式和刻板印象不相一致。也许模式化的并非决策方式，而是人们对自己决策方式的看法。

45. 有关具身认知理论的缺陷经常被引用的一篇论文，见Bradford Z. Mahon and Alfonso Caramazza, “A Critical Look at the Embodied Cognition Hypothesis and a New Proposal for Grounding Conceptual Content,” Journal of Physiology—Paris 102, no. 1 (2008): 59–70。

46. 回望和第三章讨论的一个策略很像，即丹尼尔·卡尼曼提出的事前预测法。见Think, Fast and Slow。

47. Heath and Heath, Decisive, 15.

48. Robert L. Dipboye, “Structured and Unstructured Selection Interviews: Beyond the Job-Fit Model,” in Research in Personnel and Human Resources Management, ed. Gerald Ferris (Greenwich, CT: JAI Press, 1994), 79–123.

49. David G. Myers, Intuition: Its Powers and Perils (New Haven, CT: Yale University Press, 2002). 另见Heath and Heath, Decisive。

50. Jason Dana, Robyn Dawes, and Nathanial Peterson, “Belief in the Unstructured Interview: The Persistence of an Illusion,” Judgment and Decision Making 8, no. 5 (2013): 512–20.

51. Robyn M. Dawes, House of Cards: Psychology and Psychotherapy Built on Myth (New York: Free Press, 1994).

52. 面试问题改编自希斯兄弟的《决策力》一书。

* 请注意，这不是一项正式的性格测试，并未经过科学证实。我在两种最常用的认知风格评测的基础上进行了改动，形成了这些问题（关于认知风格的不同种类，详见本书末尾的注释）。

** 译注：鲁布·戈德堡机械（Rube Goldberg machine）是一种被设计得过度复杂的机械组合，以迂回曲折的方法去完成一些非常简单的工作。由于鲁布·戈德堡机械运作繁复而费时，而且以简陋的零件组合而成，所以整个过程往往会给人荒谬、滑稽的感觉。美国漫画家鲁布·戈德堡在他的作品中创作出这种机械，人们就以"鲁布·戈德堡机械"命名这种装置。

第二章　决策力困境

1. 有关美国不同州及地方警局的规模大小，见Bryan A. Reaves, "Census of State and Local Law Enforcement Agencies, 2008," U.S. Department of Justice, July 2011, 2015年10月23日获取, http://www.bjs.gov/content/pub/pdf/csllea08.pdf。在美国超过500名警员的规模庞大的警局并不常见。截至2013年，几乎一半的（48%）地方警局警员人数不足10名。参见Bryan A. Reaves, "Local Police Departments, 2013: Personnel, Policies, and Practices," U.S. Department of Justice, May 2015, 2015年6月21日获取, www.bjs.gov/content/pub/pdf/lpd13ppp.pdf。

2. Lynn Langton, "Women in Law Enforcement: 1987–2008," Bureau of Justice Statistics, June 2010. 这个15%的数据取自报告第一页的图表2。这份报告关注了各类不同的执法办公室，从国税局的刑事调查部门（多达32%是女性）一直到小的地方警局（平均只有4%是女性）。虽然并非所有情况皆如此，但总的规律似乎是部门越小，男性比例越高。

3. International Association of Chiefs of Police and National Association of Women Law Enforcement Executives, Women in Law Enforcement Survey (Lenexa, KS: NAWLEE, 2013).

4. George P. Monger, “Breach of Promise,” in Marriage Customs of the World: An Encyclopedia of Dating Customs and Wedding Traditions, 2nd ed., vol. 2 (Santa Barbara, CA: ABC-CLIO, 2013), 85–87. 这项契约是基于一旦一位男性求婚，这位女性就可能失去了她的处女之身的假定，有关对此观点的讨论，见Margaret F. Brinig, “Rings and Promises,” Journal of Law, Economics, and Organization 6, no. 1 (Spring 1990): 203–15。

5. 有关19世纪50年代违背婚约的一般解决办法的数据，参见Denise Bates, Breach of Promise to Marry: A History of How Jilted Brides Settled Scores (South Yorkshire, UK: Wharncliffe, 2014), 96。为了计算出在2014年要拥有与19世纪50年代的390英镑同等的购买力，你的收入要达到多少，我使用了一种十分简便的计算方法，“Purchasing Power of British Pounds from 1270 to Present,” maintained by Measuring Worth, 2015年8月9日获取www.measuring worth.com/ppoweruk/。我得出的收入是530700英镑。然后，我使用2014年的平均汇率将英镑兑换成了美元。

6. 有关媒体将芭芭拉·布什的言论阐释为女性的特权的例子，见Elisabeth Parker, “Whoops: Barbara Bush Changes Her Mind About Jeb,” AddictingInfo.org, 2015年5月25日获取，www.addictinginfo.org/2015/03/18/barbara-bush-endorses-jeb-bush-2016-run-video/。

7. Kurt Donaldson, “Matthews Asked: Is Hillary Clinton Unable to‘Admit a Mistake’on Iraq Vote Because She Would Be Criticized as a‘Fickle Woman’?,” MediaMatters.org, March 17, 2006, mediamatters.org/research/2006/03/17/matthews-asked-is-hillary-clinton-unable-to-adm/135150.

8. 有关2015年的研究，见Pew Research Center, “Women and Leadership: Public Says Women Are Equally Qualified, but Barriers Persist” (January 2015), http://www.pewsocialtrends.org/2015/01/14/women-and-leadership/12。

9. 有关“典型美国人”的研究，见Deborah A. Prentice and Erica Carranza, “What Women and Men Should Be, Shouldn’t Be, Are Allowed to Be, and Don’t Have to Be: The Contents of Prescriptive Gender Stereotypes,” Psychology of Women Quarterly 26, no. 4 (2002): 269–81。对于女性，“富有决断力”排在描述典型女性的43个形容词的第33位。

10. Thomas J. Peters and Robert H. Waterman, In Search of Excellence: Lessons from America’s Best-Run Companies (New York: Harper Business, 2006).

11. Thomas J. Peters and Robert H. Waterman, In Search of Excellence: Lessons from America’s Best-Run Companies (New York: Harper Business, 2006), 120。

12. 有关犹豫不决和缺乏决断力的区别，见Annamaria Di Fabio et al., “Career Indecision Versus Indecisiveness: Associations with Personality Traits and Emotional Intelligence,” Journal of Career Assessment 21, no. 1 (2013): 42–56。

13. 有关犹豫不决和缺乏决断力的区别，见Annamaria Di Fabio et al., “Career Indecision Versus Indecisiveness: Associations with Personality Traits and Emotional Intelligence,” Journal of Career Assessment 21, no. 1 (2013): 43。有关相似定义，见Noa Saka, Itamar Gati, and Kevin R. Kelly, “Emotional and Personality-Related Aspects of Career-Decision-Making Difficulties,” Journal of Career Assessment 19, no. 1 (February 2011): 3–20。

14. Mike Allen and David S. Broder, “Bush’s Leadership Style: Decisive or Simplistic?,” Washington Post, August 30, 2004.

15. 有关对决断力的看法和选举行为之间的关系，见Ethlyn A. Williams et al., “Crisis, Charisma, Values, and Voting Behavior in the 2004 Presidential Election,” Leadership Quarterly 20 (2009): 70–86。有关对决断力对选举者影响的深受欢迎的描述，见John Harwood, “Flip-Flops Are Looking Like a Hot Summer Trend,” New York Times, June 23, 2008, www.nytimes.com/2008/06/23/us/politics/23caucus. html?

16. Felix C. Brodbeck et al., “Cultural Variation of Leadership Prototypes Across 22 European Countries,” Journal of Occupational and Organizational Psychology 73 (2000): 1–29.

17. International Association of Chiefs of Police and National Association of Women Law Enforcement Executives, Women in Law Enforcement Survey.

18. Cathy Benko and Bill Pelster, “How Women Decide,” Harvard Business Review (September 2013): 81.

19. David Bakan是首位使用术语“能动倾向”和“关系倾向”反映人类两种可能的生存状态的人。见David Bakan, The Duality of Human Existence: An Essay on Psychology and Religion (Chicago: Rand McNally, 1966)。性别研究者Vicki Helgeson描述道，“能动倾向反映作为个体的存在，关系倾向反映个体参与更大的有机体，并成为其中一部分”。Bakan提出，能动倾向是引导男性的原则，而关系倾向引导女性。参见Vicki S. Helgeson and Dianne K. Palladino, “Implications of Psychosocial Factors for Diabetes Outcomes Among Children with Type 1 Diabetes: A Review,” Social and Personality Psychology Compass 6, no. 3 (2012): 228–42; quote on page 228。Bakan的研究发表以来，心理学家找出了与能动倾向形成联系的成就导向型特质，比如大胆、富有魄力、富有决断力，以及与关系倾向形成联系的关系导向型特质，比如善良、热心、怜悯心。有关这些特质以及这些特质如何被贴上男性化和女性化标签的研究，参见Andrea E. Abele, “The Dynamics of Masculine-Agentic and Feminine- Communal Traits: Findings from a Prospective Study,” Journal of Personality and Social Psychology 85, no. 4

(2003): 768–76。另见Susan T. Fiske and Laura E. Stevens, “What’s So Special About Sex? Gender Stereotyping and Discrimination,” in Gender Issues in Contemporary Society: Applied Social Psychology Annual, eds. S. Oskamp and M. Costanzo (Newbury, CA: Sage Publications, 1993), 183–96。

20. Jeanine L. Prime, Nancy M. Carter, and Theresa M. Welbourne, “Women ‘Take Care,’Men‘Take Charge’: Managers’Stereotypic Perceptions of Women and Men Leaders,” Psychologist-Manager Journal 12 (2009): 25–49.

21. 这些是从一般决策风格量表（General Decision-Making Style Inventory）中抽取的问题，当今许多研究者用此项调查衡量一个人的决策风格。参见Suzanne Scott and Reginald Bruce, “Decision- Making Style: The Development and Assessment of a New Measure,” Educational and Psychological Measurement 55, no. 5 (1995): 818–31。

22. 有关男性和女性同样缺乏决断力的研究，参见Robert Loo, “A Psychometric Evaluation of the General Decision-Making Style Inventory,” Personality and Individual Differences 29 (2000): 895–905；另见下面所列不同国家的研究。

23. 有关土耳其的研究， 见Enver Sari, “The Relations Between Decision-Making in Social Relationships and Decision-Making Styles,” World Applied Sciences Journal 3, no. 3 (2008): 369–81。有关加拿大的研究， 见Lia M. Daniels et al., “Relieving Career Anxiety and Indecision: The Role of Undergraduate Students’ Perceived Control and Faculty Affiliations,” Social Psychology Education 14 (2011): 409– 29。中国、日本和美国的比较研究， 见J. Frank Yates et al., “Indecisiveness and Culture: Incidence, Values, and Thoroughness,” Journal of Cross-Cultural Psychology 41, no. 3 (2010): 428– 44。有关中美比较的研究， 见Andrea L. Patalano, and Steven M. Wengrovitz, “Cross-Cultural Exploration of the Indecisiveness Scale: A Comparison of Chinese and American Men and Women,” Personality and Individual Differences 45 (2006): 813–24。有关

澳大利亚的研究，见G. Beswick, E. D. Rothblum, and L. Mann, "Psychological Antecedents of Student Procrastination," Australian Psychologist 23 (1988): 207–17。有关新西兰的研究，见see A. L. Guerra and J. M. Braungart-Rieker, "Predicting Career Indecision in College Students: The Roles of Identity Formation and Parental Relationship Factors," Career Development Quarterly 47, no. 3 (1999): 255–66。

24. Yates和他的同事想弄明白，为什么成年日本人的决断力低于成年中国人或成年美国人。他们要求参与者在决策的过程中，分享自己的思路。一个显著差异是参与者思维的缜密性。成年日本人在下决定前考虑更多问题，他们仔细斟酌的想法平均为7.5个，相较之下，每位成年中国人想出3.3个想法，每位成年美国人想出4.5个想法。见Yates, "Indecisiveness and Culture"。

25. 有关青少年决断力性别差异的研究，见Veerle Germeijs and Karine Verschueren, "Indecisiveness and Big Five Personality Factors: Relationship and Specificity," Personality and Individual Differences 50, no. 7 (2011): 1023–28。并非人人皆认为女性青少年的决断力不如男性青少年，John W. Lounsbury, Teresa Hutchens, and James M. Loveland, "An Investigation of Big Five Personality Traits and Career Decidedness Among Early and Middle Adolescents," Journal of Career Assessment 13, no. 1 (2005): 25–39讨论了这点。原因之一可能是，十几岁的男孩感觉到了行为举止要像男人的压力，也就是他们感到必须具有能动倾向、果断、有把控力、自信等，而年轻女孩感受到具有关系倾向、对他人积极反应的压力。所以，当男性青少年和女性青少年被问及他们对各自的未来有多少把握时，年轻男孩即使心存疑惑，也会给出极为肯定的确定答案，符合男性化的形象，而年轻女孩不需要表现得如此肯定，因此男孩会比真实情况表现得更果断。有关女性强迫症患者一般比男性强迫症患者更缺乏决断的研究，见Eric Rassin and Peter Muris, "To Be or Not to Be . . . Indecisive: Gender Differences, Correlations with Obsessive–Compulsive Complaints, and Behavioural Manifestation," Personality and Individual Differences 38, no. 5, (2005): 1175–81。通常，

神经质和缺乏决断紧密关联，见Germeijs and Verschueren, “Indecisiveness and Big Five Personality Factors”。

26. 由于维修的缘故，阿巴拉契亚国家步道的确切长度每年都会发生变化。2011年，也就是Pharr打破世界纪录的那一年，步道长约3500千米。

27. Sandrine Devillard et al., Women Matter 2013—Gender Diversity in Top Management: Moving Corporate Culture, Moving Boundaries (Paris: McKinsey and Company, 2013), 14.

28. 有关领导风格方面的性别差异，参见Alice H. Eagly and Blair T. Johnson, “Gender and Leadership Style: A Meta-Analysis,” Psychological Bulletin 108, no. 2 (1990): 233–56。近期又有一些研究发现了同样的规律：女性在领导风格方面倾向于比男性更加民主，更专注于人际关系。见Marloes L. van Engen and Tineke M. Willemsen, “Sex and Leadership Styles: A Meta-Analysis of Research Published in the 1990s,” Psychological Reports 94, no. 1 (2004): 3–18。

29. 有关市长让市民和市议会参与预算制定过程的研究，见Lynne A. Weikart et al., “The Democratic Sex: Gender Differences and the Exercise of Power,” Journal of Women, Politics and Policy 28, no. 1 (2007): 119–40。有关会议中员工反馈时间的数据，见Eduardo Melero, “Are Workplaces with Many Women in Management Run Differently?,” Journal of Business Research 64, no. 4 (2011): 385–93。

30. 有关女性被期待比男性更专注于团队的数据，见Herminia Ibarra and Otilia Obodaru, “Women and the Vision Thing,” Harvard Business Review 87, no. 1 (2009): 67。有关人们期待女性更具怜悯心的最新数据，见Pew Research Center, “Women and Leadership,” 17。

31. Pew Research Center, “Women and Leadership,” 21. 在参与调查的1835人中，34%的人认为居于高政治职位的女性比男性更擅长制订

妥协方案，而认为男性更擅长这个方面的只有9%。此外，55%的人认为男女在这一方面没有区别，2%没有作答。

32. 有关对女性领导的歧视，以及女性领导在违背女性化特征时受到惩罚的概述，见Alice H. Eagly and Steven J. Karau, “Role Congruity Theory of Prejudice Toward Female Leaders,” Psychological Review 109, no. 3 (2002): 573–98。有关独断专行的女性获得负面评估的其他研究，见Madeline E. Heilman, Caryn J. Block, and Richard F. Martell, “Sex Stereotypes: Do They Influence Perceptions of Managers?,” Journal of Social Behavior and Personality 10 (1995): 237–52。另见Karen Korabik, Galen L. Baril, and Carol Watson, “Managers' Conflict Management Style and Leadership Effectiveness: The Moderating Effects of Gender,” Sex Roles 29, nos. 5–6 (1993): 405–20。

33. Edward. S. Lopez and Nurcan Ensari, “The Effects of Leadership Style, Organizational Outcome, and Gender on Attributional Bias Toward Leaders,” Journal of Leadership Studies 8, no. 2 (2014): 19–37.

34. Eagly and Karau, “Role Congruity Theory.”

35. Anit Somech, “The Effects of Leadership Style and Team Process on Performance and Innovation in Functionally Heterogeneous Teams,” Journal of Management 32, no. 1 (2006): 132–57.

36. James R. Larson, Pennie G. Foster-Fishman, and Timothy M. Franz, “Leadership Style and the Discussion of Shared and Unshared Information in Decision-Making Groups,” Personality and Social Psychology Bulletin 24, no. 5 (1998): 482–95.

37. 研究还显示，女性会比男性征询的建议更多。见Michael E. Addis and James R. Mahalik, “Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking,” American Psychologist 58, no. 1 (2003): 5–14。两性求助行为差异的研究中有很多是专注于健康问题方面，也有一些研究专注于询问驾驶路线。一项研究发现，26%的男驾驶员至少等半个小时才开始求助，但研究者们没有公布等那么久的女性驾驶员的比例。见Scott

Mayerowitz, “Male Drivers Lost Longer Than Women,” ABC News, October 26, 2010, abcnews .go.com/。

38. 该研究团队关注了1997年～2010年间超过2500起企业合并和收购案例。见Maurice Levi, Kai Li, and Feng Zhang, “Are Women More Likely to Seek Advice Than Men? Evidence from the Boardroom,” Journal of Risk and Financial Management 8, no. 1 (2015): 127–49。

39. Francesca Gino, “Do We Listen to Advice Just Because We Paid for It? The Impact of Advice Cost on Its Use,” Organizational Behavior and Human Decision Processes 107, no. 2 (2008): 234–45.

40. Andrew Prahl et al., “Review of Experimental Studies in Social Psychology of Small Groups When an Optimal Choice Exists and Application to Operating Room Management Decision-Making,” Anesthesia and Analgesia 117, no. 5 (2013): 1221–29.

41. Julie Hirschfield Davis and Matt Apuzzo, “Loretta Lynch, Federal Prosecutor, Will Be Nominated for Attorney General,” New York Times, November 8, 2014.

42. Nick Tasler, “Just Make a Decision Already,” Harvard Business Review, October 4, 2013, hbr.org/2013/10/just-make-a-decision-already/.

43. Rachel Croson and Uri Gneezy, “Gender Differences in Preferences,” Journal of Economic Literature (2009): 448–74.

44. Angela Rollins, “Consultant Gives Tips for Interpreting Gender-Linked Communications Styles,” Catalyst 16, no. 4 (April 2011), www.isba.org/committees/women/newsletter/2011/04/consultantgivestipsforinterpretinggenderlinkedcommunic.

45. Diane M. Bergeron, Caryn J. Bloc, and B. Alan Echtenkamp, “Disabling the Able: Stereotype Threat and Women’s Work Performance,” Human Performance 19, no. 2 (2006): 133–58.

46. 在一项询问男性和女性在决策方式差异方面的研究中，假定了女性是直觉型，男性富有决断力，我认为这很有趣，可能还有些许讽刺。研究者之前测试过这些形容词，所以他们知道每个词会分别符合男性和女性领导者的模式。这个发现只不过重申了无论领导人事实上如何作为，人们还是期待男性和女性的决策方式有所不同。

47. Michael Inzlicht and Toni Schmader, eds., Stereotype Threat: Theory, Process and Application (New York: Oxford University Press, 2012), 3–14.

48. 刻板印象威胁更正式的定义是，一个群体成员“在面临应验所在群体承受的负面刻板印象的风险时”感受到的不安以及表现焦虑，见Joshua Aronson, Diane M. Quinn, and Steven J. Spencer, “Stereotype Threat and the Academic Underperformance of Minorities and Women,” in Prejudice: The Target’s Perspective, eds. J. K. Swim and C. Strangor (San Diego: Academic Press, 1998), 83–103。引文在第85页。“对失败的恐惧”这一酸楚的表达在Ed Yong的“Armor Against Prejudice,” Scientific American (2013)一文中得到推广。

49. 根据美国高速公路安全保险协会（Insurance Institute for Highway Safety）所发布的一项研究的数据，www.statisticbrain.com/male-and-female-driving-statistics/, 2013年1月15日获取。70岁以上的男性和女性的车祸死亡率几乎相同，在17～65岁之间的驾驶员中，男性的车祸死亡率更高。

50. 有关刻板印象威胁的经典研究，见Claude Steele and Joshua Aronson, “Stereotype Threat and the Intellectual Test Performance of African- Americans,” Journal of Personality and Social Psychology 69 (1995): 797–811。那项关于非裔以及白人斯坦福学生的实验摘自此文。

51. 在美国，非裔美国学生的成绩正在上升，在过去的10年中，四年级和八年级非裔美国学生与白人美国学生成绩差距有所缩小，但截

至2007年，在满分为500分的测试中，白人学生每个科目的得分仍然至少高出26分。A. Vanneman et al., Achievement Gaps: How Black and White Students in Public Schools Perform in Mathematics and Reading on the National Assessment of Educational Progress (Washington, DC: NCES, 2009).

52. 有关刻板印象威胁对有色人种以及女性的影响的元分析，见H. H. D. Nguyen and A. M. Ryan, “Does Stereotype Threat Affect Test Performance of Minorities and Women? A Meta-Analysis of Experimental Evidence,” Journal of Applied Psychology 93 (2008): 1314–34。

53. Von Bakanic, Prejudice: Attitudes About Race, Class, and Gender (New York: Pearson, 2008).

54. 有关女性数学成绩的详细研究，见M. Inzlicht and T. Ben-Zeev, “A Threatening Intellectual Environment: Why Females Are Susceptible to Experiencing Problem-Solving Deficits in the Presence of Males,”Psychological Science 11 (2000): 365–71；另见S. J. Spencer, C. M. Steele, and D. M. Quinn,“Stereotype Threat and Women’s Math Performance,”Journal of Experimental Social Psychology 35 (1999): 4–28。

55. 有关对美国女小学生所遭受的与数学相关刻板印象的研究，见Nalini Ambady et al., “Stereotype Susceptibility in Children: Effects of Identity Activation on Quantitative Performance,” Psychological Science 12, no. 5 (2001): 385–90。有关法国11～12岁女孩所遭受的与数学相关刻板印象的研究，见Pascal Huguet and Isabelle Regner, “Stereotype Threat Among Schoolgirls in Quasi-Ordinary Classroom Circumstances,” Journal of Educational Psychology 99, no. 3 (2007): 545–60。

56. 这些研究发现引自关于刻板印象和数学考试成绩性别差异方面的一本最常被引用的经典作品，Spencer, Steele, and Quinn, “Stereotype Threat and Women’s Math Performance”。我所描述的特定结果摘自实验3。女性的平均测试成绩实际上从17下降至7，下降了58.8%。但为了

让研究结果更易于理解，我将分数下降描述为从10到4（同样是下降58.8%）。相较之下，男性的平均测试成绩没有大的改变，在同一测试中从18上升至21。（虽然看起来好像是当男性考虑他们可能获得的评价时，他们的分数实际上提高了，但男性分数的差异不具备统计上的显著性。）

57. Joshua Aronson et al., “When White Men Can’t Do Math: Necessary and Sufficient Factors in Stereotype Threat,” Journal of Experimental Social Psychology 35, no. 1 (1999): 29–46.

58. 数学测试中的刻板印象威胁对积极性高的女性影响最大，见Catherine Good, Joshua Aronson, and Jayne Ann Harder, “Problems in the Pipeline: Stereotype Threat and Women’s Achievement in High-Level Math Courses,” Journal of Applied Developmental Psychology 29, no. 1 (2008): 17–28。研究者们在工作场合得到了同样的发现，积极性高的女性雇员更可能受刻板印象威胁影响，见Loriann Roberson and Carol T. Kulik, “Stereotype Threat at Work,” Academy of Management Perspectives 21 (2007): 24–40。

59. 有关卡皮拉诺吊桥的原始研究，见Donald Dutton and Arthur P. Aron, “Some Evidence for Heightened Sexual Attraction Under Conditions of High Anxiety,” Journal of Personality and Social Psychology 30 (1974): 510–17。有关我们对自己情绪的错误判断更新的概述，见B. Keith Payne et al., “An Inkblot for Attitudes: Affect Misattribution As Implicit Measurement,” Journal of Personality and Social Psychology 89, no. 3 (2005): 277–93。

60. D. L. Oswald and R. D. Harvey, “Hostile Environments, Stereotype Threat, and Math Performance Among Undergraduate Women,” Current Psychology 19 (2001): 338–56.

61. 有关人体对刻板印象威胁多种形式压力反应的具体概述，包括心跳加快、瞳孔放大，以及前扣带皮质等大脑区域活动的加剧（所引起的大脑反应和身体疼痛的人相似），见Wendy Berry Mendes and

Jeremy Jamieson, “Embodied Stereotype Threat: Exploring Brain and Body Mechanisms Underlying Performance Impairments,” in Stereotype Threat, 51–68。

62. M. C. Murphy, C. M., Steele, and J. J. Gross, “Signaling Threat: How Situational Cues Affect Women in Math, Science, and Engineering Settings,” Psychological Science 18, no. 10 (2007): 879–85.

63. 见Inzlicht and Ben-Zeev, “A Threatening Intellectual Environment”。你可能在想，基于当时参加测试者的构成，男性表现如何？他们的表现没有差异？事实上，无论周围是男性还是女性，男性平均得分保持在67%。因为他们没有感觉到任何负面标签的威胁，他们的思路没有受到干扰。

64. Nina Totenberg, “Sandra Day O’Connor’s Supreme Legacy: First Female High Court Justice Reflects on 22 Years on Bench,” All Things Considered, NPR, May 14, 2003, www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=1261400.

65. 这里使用的术语临界质量来自Claude Steele, Whistling Vivaldi: How Stereotypes Affect Us and What We Can Do (New York: W. W. Norton, 2010), 136。

66. 我设计的这些问题基于对刻板印象威胁的实证研究。多数问题运用了Courtney von Hippel的研究成果，Courtney von Hippel是澳大利亚昆士兰大学的一名心理学家，她研究工作场合中的刻板印象威胁，研发了一种衡量工作女性所面临的刻板印象威胁的方式。见Courtney von Hippel, Denise Sekaquaptewa, and Matthew McFarlane, “Stereotype Threat Among Women in Finance: Negative Effects on Identity, Workplace Well-Being, and Recruiting,” Psychology of Women Quarterly 39, no. 3 (September 2015): 405–14，以及Courtney von Hippel et al., “Stereotype Threat: Antecedents and Consequences for Working Women,” European Journal of Social Psychology 41, no. 2 (2011): 151–61. See also Roberson and Kulik, “Stereotype Threat at Work”。

67. Crystal L. Hoyt et al., “The Impact of Blatant Stereotype Activation and Group Sex-Composition on Female Leaders,” Leadership Quarterly 21, no. 5 (2010): 716–32.

68. 如果你想阅读一篇关于刻板印象如何在工作场所发挥作用并相对容易获取的文章，见Roberson and Kulik, “Stereotype Threat at Work”。有关更专业的叙述以及大量复杂细节，见Inzlicht and Schmader, Stereotype Threat。

69. 有关工作记忆的普遍定义，见Scott Barry Kaufman,“In Defense of Working Memory Training,” ScientificAmerican.com, April 15, 2013, blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/in-defense-of-working-memory-training/。有关这一经典定义及其不同构成，见A. D. Baddeley and G. Hitch, “Working Memory,” in The Psychology of Learning and Motivation, ed. G. A. Bower (New York: Academic Press, 1974), 47–89。

70. 对于人们在受到刻板印象威胁影响时所经历的反刍思维，克劳德·斯蒂尔在他广受欢迎的《吹口哨的维瓦尔第》（Whistling Vivaldi）一书中进行了描述。有关反刍思维更专业的解释，见Toni Schmader and Sian Beilock, “An Integration of Processes That Underlie Stereotype Threat,” in Stereotype Threat, 34–50。

71. 有关表明刻板印象威胁占用工作记忆的实证研究，见Toni Schmader and Michael Johns, “Converging Evidence That Stereotype Threat Reduces Working Memory Capacity,” Journal of Personality and Social Psychology 85, no. 3 (2003): 440–52以及Sian Beilock, Robert J. Rydell, and Allen R. McConnell, “Stereotype Threat and Working Memory: Mechanisms, Alleviation, and Spillover,” Journal of Experimental Psychology: General 136, no. 2 (2007): 256–76。有关刻板印象对工作记忆、问题解决以及推理能力所产生影响的更多观点，见Toni Schmader, Michael Johns, and Chad Forbes, “An Integrated Process Model of Stereotype Threat Effects on Performance,” Psychological Review 115, no. 2 (2008): 336–56。

72. 消炎药这个类比很贴切，最初做出这个类比的是Geoffrey Cohen and his colleagues in G. L. Cohen, V. Purdie-Vaughns, and J. Garcia, “An Identity Threat Perspective on Intervention,” in Stereotype Threat, 280–96。

73. 事实上，“知道是成功的一半”是最初探索了解刻板印象威胁对女性会有所帮助还是有所阻碍这一问题的那篇文章的标题。见Michael Johns, Toni Schmader, and Andy Martens, “Knowing Is Half the Battle: Teaching Stereotype Threat As a Means of Improving Women’s Math Performance,” Psychological Science 16, no. 3 (2005): 175–79。

74. 有关表明了解刻板印象威胁让女性免受其影响的研究，见Michael Johns, Toni Schmader, and Andy Martens, “Knowing Is Half the Battle: Teaching Stereotype Threat As a Means of Improving Women’s Math Performance,” Psychological Science 16, no. 3 (2005): 175–79。

75. Joanne Wood et al., “Positive Self-Statements: Power for Some, Peril for Others,” Psychological Science 20, no. 7 (2009): 860–66.

76. 克劳德·斯蒂尔现在因为刻板印象威胁的作品而闻名，他初次采用自我价值肯定活动提升吸烟者的自我形象，以此帮助他们做出健康选择。见Claude M. Steele,“The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self,” in Advances in Experimental Social Psychology, vol. 21, ed. L. Berkowitz (San Diego: Academic Press, 1988), 261–302。此后，在实验室以及真实的生活情境中，不同种类自我肯定活动的影响受到严格的测试和记载。有关自我肯定的全面回顾，见A. McQueen and W.M.P. Klein, “Experimental Manipulations of Self-Affirmation: A Systematic Review,” Self and Identity 5 (2006): 289–354。

77. 这里列出的可能的核心价值来自一项自我肯定训练研究，Gregory M. Walton et al., “Two Brief Interventions to Mitigate a ‘Chilly Climate’Transform Women’s Experience, Relationships, and Achievement in Engineering,” Journal of Educational Psychology 107, no. 2 (May 2015): 468–85。

78. 这里对自我肯定活动成效的解释来自David S. Yeager and Gregory M. Walton, “Social-Psychological Interventions in Education: They’re Not Magic,” Review of Educational Research 81, no. 2 (2011): 267–301，所引内容在第280页。

79. 数位研究者已写出文章，阐述社会归属感对自我价值肯定活动的关键性。有关对这方面的最新全面解释，见Nurit Shnabel et al., “Demystifying Values-Affirmation Interventions: Writing About Social Belonging Is Key to Buffering Against Identity Threat,”Personality and Social Psychology Bulletin 39, no. 5 (2013): 663–76。研究者对自我肯定发挥作用的方式提出了其他的解释。一些研究者指出，自我肯定帮助人们专注而非躲避问题。还有一些研究者认为，自我肯定之所以有效，是因为它帮助人们认识到通常威胁对于生活的相关性较小。对自我肯定发挥作用原因的不同理论的比较，见Geoffrey L. Cohen and David K. Sherman, “The Psychology of Change: Self- Affirmation and Social Psychological Intervention,” Annual Review of Psychology 65 (2014): 333–71。

80. Gregory M. Walton and Geoffrey L. Cohen, “A Brief Social-Belonging Intervention Improves Academic and Health Outcomes of Minority Students,” Science 331 (2011): 1447–51.“说出即相信”的观点在此文中有所探讨。

81. 在多数使用自我肯定对抗刻板印象威胁的研究中，人们写出的价值和他们即将面临的挑战几乎毫无关系。一位即将参加数学测试的女性可以写她重视友情的原因，从而提升自己的发挥。一位非裔美国上班族可以写他看重亲近大自然的原因，从而提升他得到老板反馈的能力。

82. 多数关于自我肯定益处的研究，旨在消除不同种族的学业成绩差距或者不同性别的数学成绩差距。有关种族问题，见G. L. Cohen et al., “Reducing the Racial Achievement Gap: A Social-Psychological Intervention,” Science 313 (2006): 1307–10。有关自我肯定提升女性数

学成绩的研究，见A. Martens et al., “Combating Stereotype Threat: The Effect of Self-Affirmation on Women’s Intellectual Performance,” Journal of Experimental Social Psychology 42 (2006): 236–43。

83. 自我肯定对许多智力技能的益处已有文献记载。有关自我肯定提升问题解决能力的研究，见J. David Creswell et al.,“Self-Affirmation Improves Problem-Solving Under Stress,” PLOS ONE 8, no. 5 (2013): e62593, doi:10.1371/journal.pone.0062593。有关自我肯定提升人们对决策时通常忽略信息的兴趣的研究，见J. L. Howell and J. A. Shepperd, “Reducing Information Avoidance Through Affirmation,” Psychological Science 23, no. 2 (2012): 141–45。

84. Niro Sivanathan et al., “The Promise and Peril of Self-Affirmation in De- Escalation of Commitment,” Organizational Behavior and Human Decision Processes 107, no. 1 (2008): 1–14.

* 译注：Self-fulfilling Prophecy，指直接或间接导致预言成真的预言，通常由于信念和行为之间的积极反馈而形成。

** 请注意，以上所列出的不是正式问题，对刻板印象威胁的测试并未经过科学证实。我根据研究者们所认定的引起刻板印象威胁的环境暗示，设计出了这些问题。

第三章　你好，冒险家

1. David A. Kaplan, The Silicon Boys: And Their Valley of Dreams (New York: William Morrow Paperbacks, 2000), 193.

2. 薇薇安不喜欢“变性人”这种称法，即使这个术语被广泛接受。她喜欢说自己经过了性别转换，就像癌症患者幸存下来一样。她将自己定义为女性、女人，而非变性者或一个变性女人。

3. 我还应该说明超过90%的风险投资者是男性。美国百森商学院（Babson College）的一项研究发现，2014年所有风险投资者中女性所占比例为6%，和1999年的10%相比有所下降。见Candida Brush et al., Women Entrepreneurs 2014: Bridging the Gender Gap in Venture Capital (Babson Park, MA: Babson College, 2014)。《财富》杂志一项2014年的研究发现，做重大决定的高级合伙人中，只有4.2%的管理者是女性。见Dan Primack, “Venture Capital’s Stunning Lack of Female Decision-Makers,” Fortune, February 6, 2014。

4. Alison W. Brooks et al., “Investors Prefer Entrepreneurial Ventures Pitched by Attractive Men,” Proceedings of the National Academy of Sciences 111, no. 12 (2014): 4427–31.

5. 布鲁克斯不是唯一指出投资者更喜欢投钱支持男性的人。加利福尼亚大学圣芭芭拉分校Sarah Thébaud教授的研究得出了相似的结论，她让参与者根据两位不同性别创业者所做的相同陈述，评估该项投资的利润率以及可行性。见Sarah Thébaud, “Status Beliefs and the Spirit of Capitalism: Accounting for Gender Biases in Entrepreneurship and Innovation,” Social Forces (2015), doi:10.1093/sf/sov042。和布鲁克斯的发现相同，当提议的创意不足时，投资者对男性所做的陈述要感兴趣得多。但当所提创业项目足够有创意，是投资者此前从未听说过的，似乎说明这些女性很杰出，她们与刻板印象不符，投资者在这些女性身上冒险的意愿加强。所以，还是有希望的。但如果女性要提出比男性更富创意的想法，这个标准可不低。

6. 这些是艾莉森·布鲁克斯和同事另一项研究的结果，在这项研究中，参与者扮演投资者，从两项兽医技术项目中挑选一项投资。投资者看不见创业者，但他们会看到一个图像和所陈述想法相关的视频，并听到陈述的旁白。这些旁白要么是一位男性，要么一位是女性，但内容和音调在最大程度上相似，68.33%的参与者选择投资男性陈述的项目，只有31.7%选择投资女性陈述的项目。

7. Brush et al., Women Entrepreneurs 2014. 在所谓的2014年戴安娜项目（2014 Diana Project）中，研究者关注的数据库涵盖6793家在2011年～2013年间得到创投基金的美国公司。

8. Bernd Figner and Elke U. Weber, "Who Takes Risks When and Why? Determinants of Risk Taking," Current Directions in Psychological Science 20, no. 4 (2011): 211–16.

9. Yaniv Hanoch, Joseph G. Johnson, and Andreas Wilke, "Domain Specificity in Experimental Measures and Participant Recruitment: An Application to Risk-Taking Behavior," Psychological Science 17, no. 4 (2006): 300–304.

10. "wuss"一词的确切来源不详，不过语言学者推测该词在20世纪80年代的美国首次出现，混合了两个侮辱性单词。见David Crystal, "Keep Your English Up-to-Date: Wuss," BBC Learning English, 2005, 2014年10月21日获取, downloads.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish/uptodate/pdf/uptodate2_wuss_transcript_070316.pdf。

11. Barbara A. Morrongiello and Theresa Dawber, "Parental Influences on Toddlers' Injury-Risk Behaviors: Are Sons and Daughters Socialized Differently?," Journal of Applied Developmental Psychology 20, no. 2 (1999): 227–51. 另见B. A. Morrongiello, D. Zdzieborski, and J. Norman, "Understanding Gender Differences in Children's Risk-Taking and Injury: A Comparison of Mothers'and Fathers'Reactions to Sons and Daughters Misbehaving in Ways That Lead to Injury," Journal of Applied Developmental Psychology 31 (2010): 322–29。

12. Sheryl Ball, Catherine C. Eckel, and Maria Heracleous, "Risk Aversion and Physical Prowess: Prediction, Choice and Bias," Journal of Risk and Uncertainty 41, no. 3 (2010): 167–93.

13. 有关男性眼中的女性比她们实际上规避的风险更多的研究，见Catherine C. Eckel and Philip J. Grossman, "Sex Differences and Statistical Stereotyping in Attitudes Toward Financial Risk," Evolution and Human

Behavior 23, no. 4 (2002): 281–95； Dinky Daruvala, “Gender, Risk and Stereotypes,” Journal of Risk and Uncertainty 35, no. 3 (2007): 265–83；以及 Catherine C. Eckel and Philip J. Grossman, “Forecasting Risk Attitudes: An Experimental Study Using Actual and Forecast Gamble Choices,” Journal of Economic Behavior and Organization 68, no. 1 (2008): 1–17。

14. Philip J. Grossman, “Holding Fast: The Persistence and Dominance of Gender Stereotypes,” Economic Inquiry 51, no. 1 (2013): 747–63.

15. Deborah A. Prentice and Erica Carranza, “What Women and Men Should Be, Shouldn’t Be, Are Allowed to Be, and Don’t Have to Be: The Contents of Prescriptive Gender Stereotypes,” Psychology of Women Quarterly 26, no. 4 (2002): 269–81. 我使用表2计算女性的排名，使用表3计算男性的排名。每个表格的排列顺序都是从最好到最不好。为了找出“愿意冒险”对于男性的排名，我从男性表格的最上方开始往下数，一直到找到那个特征，它排在了第14名。我使用同样的方法找“愿意冒险”对于女性的排名。

16. Deborah Perry Piscione在她关于冒险的书中刊登了这个冒险者的列表，The Risk Factor (New York: Macmillan, 2014)。她将这些冒险者描述为“明白愿意冒险是他们作为领导者的核心素质”的“新一批领导者”（第45页）。Piscione是CNN, CNBC, MNNBC, ABC, Fox News, and PBS的媒体评论人，虽然她只是一个例子，但她是将这些男性刻画为冒险家放在聚光灯下，让剩下的商业世界争相效仿的众多记者之一。

17. 不是所有的沃尔格林药店都有Theranos实验室。截至撰稿之时，在亚利桑那州菲尼克斯市，Theranos实验室在沃尔格林药店很常见。见Ron Leuty, “Theranos Sticks It to Critics, Plans Expansion of Lab Services,” San Francisco Business Times, May 5, 2015。

18. 伊丽莎白·霍姆斯及其非凡故事的细节多取自一篇关于霍姆斯和Theranos公司的全面而有趣的文章，Roger Parloff, “This CEO Is Out for Blood,” Fortune, June 12, 2014, fortune. com/2014/06/12/theranos-blood-holmes/。其他细节源自Rachel Crane, “She’s America’s Youngest Female Billionaire—and a Dropout,” CNN Money, October 16, 2014, money.cnn.com/2014/10/16/technology/theranos -elizabeth-holmes/。

19. Victoria L. Brescoll, Erica Dawson, and Eric L. Uhlmann, “Hard Won and Easily Lost: The Fragile Status of Leaders in Gender-Stereotype-Incongruent Occupations,” Psychological Science 21, no. 11 (2010): 1640–42.

20. 布里斯科和她的团队进行了另外一项研究，找出和女性紧密关联的职业以及另一组和男性紧密关联的职业。女子学校的校长和警察局长这两个职位被认为地位相当，但都具备很强的性别特色。

21. 维多利亚·布里斯科和作者的私人交谈，2015年6月17日。

22. 这些只是女性主义多数人基金会（Feminist Majority Foundation）在“Empowering Women in Business,” www.feminist.org/research/business/ewb_glass.html一文中列举的造成玻璃天花板的部分原因。

23. Denise R. Beike and Travis S. Crone, “When Experienced Regret Refuses to Fade: Regrets of Action and Attempting to Forget Open Life Regrets,” Journal of Experimental Social Psychology 44, no. 6 (2008): 1545–50.

24. Nina Hattiangadi, Victoria Husted Medvec, and Thomas Gilovich, “Failing to Act: Regrets of Terman’s Geniuses,” International Journal of Aging and Human Development 40, no. 3 (1995): 175–85. 在研究后悔的文献中，人们更后悔没有行动的发现很常见。有关我们因为没有冒某些风险而感到后悔的有趣概述，见Daniel Gilbert, Stumbling on Happiness (New York: Vintage Books, 2006)。

25. Herminia Ibarra and Otilia Obodaru, “Women and the Vision Thing,” Harvard Business Review 87, no. 1 (2009): 65.

26. Women Leaders: Research Paper (Princeton, NJ: Caliper Corporation, December 2014), https://www.calipercorp.com/home-3/banner-women -leaders-white-paper/.

27. Raymond S. Nickerson, “Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises,” Review of General Psychology 2, no. 2 (June 1998): 175–220.

28. Julie A. Nelson, “The Power of Stereotyping and Confirmation Bias to Overwhelm Accurate Assessment: The Case of Economics, Gender, and Risk Aversion,”Journal of Economic Methodology 21, no. 3 (2014): 211–31. 另见Julie A. Nelson, “Not-So-Strong Evidence for Gender Differences in Risk- Taking,” Feminist Economics (July 2015)。

29. 朱莉·尼尔森和作者的私人交谈，2014年9月18日。

30. Nancy M. Carter and Christine Silva, “The Myth of the Ideal Worker: Does Doing All the Right Things Really Get Women Ahead?,” Catalyst, 2011, http://www.catalyst.org/knowledge/myth-ideal-worker-does-doing-all-right-things-really-get-women-ahead.

31. Joan C. Williams and Rachel Dempsey, What Works for Women at Work (New York: New York University Press, 2014).

32. 有关女性CEO比男性CEO年龄更大、受教育程度更高、工作经验更丰富的数据，参见Jeremy Donovan, Women Fortune 500 CEOs: Held to Higher Standards (New York: American Management Association, 2015)。有关女性在公司工作多年才会成为CEO的数据，参见Sarah Dillard and Valerie Lipschitz, “Research: How Female CEOs Actually Get to the Top,” Harvard Business Review, November 6, 2014。

33. Kimberly A. Daubman and Harold Sigall, “Gender Differences in Perceptions of How Others Are Affected by Self-Disclosure of Achievement,” Sex Roles 37, nos. 1–2 (1997): 73–89.

34. Laurie A. Rudman, “Self-Promotion As a Risk Factor for Women: The Costs and Benefits of Counterstereotypical Impression Management,” Journal of Personality and Social Psychology 74, no. 3 (1998): 629–45. 另见Laurie A. Rudman and Peter Glick, “Feminized Management and Backlash Toward Agentic Women: The Hidden Costs to Women of a Kinder, Gentler Image of Middle Managers,” Journal of Personality and Social Psychology 77, no. 5 (1999): 1004–10。

35. James P. Byrnes, David C. Miller, and William D. Schafer, “Gender Differences in Risk Taking: A Meta-Analysis,” Psychological Bulletin 125, no. 3 (1999): 367. 截至2016年1月，根据谷歌学术（Google Scholar），这篇文章已经被1688个资料来源引用，我想这算是迄今为止在性别和冒险方面被引用次数最多的作品。

36. 朱莉·尼尔森在她2014年发表的论文“Are Women Really More Risk-Averse Than Men? A Re-Analysis of the Literature Using Expanded Methods,” Journal of Economic Surveys 29, no. 3 (May 2014): 566–85中做出了这个简单但了不起的发现，只有六成的研究显示男性冒更多风险。

37. Christine R. Harris, Michael Jenkins, and Dale Glaser, “Gender Differences in Risk Assessment: Why Do Women Take Fewer Risks Than Men?,” Judgment and Decision Making 1, no. 1 (2006): 48–63.

38. Elke U. Weber, Ann-Renee Blais, and Nancy E. Betz, “A Domain-Specific Risk- Attitude Scale: Measuring Risk Perceptions and Risk Behaviors,” Journal of Behavioral Decision Making 15, no. 4 (2002): 263–90. 我所列内容来自该文的附录。

39. 有关女性重新开始她们的事业的研究，见Figner and Weber, “Who Takes Risks When and Why?” For research on self-disclosure, see Kathryn Dindia and Mike Allen, “Sex Differences in Self-Disclosure: A Meta-Analysis,” Psychological Bulletin 112, no. 1 (1992): 106。另见A. J. Rose and K. D. Rudolph, “A Review of Sex Differences in Peer Relationship Processes: Potential Trade-Offs for the Emotional and

Behavioral Development of Girls and Boys," Psychological Bulletin 132 (2006): 89–131。

40. Christopher F. Karpowitz and Tali Mendelberg, The Silent Sex: Gender, Deliberation, and Institutions (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2014), 143.

41. 2013年，美国77%的单亲家长是女性。见U.S. Census Bureau, table f1: Family Households, by Type, Age of Own Children, Age of Family Members, and Age, Race and Hispanic Origin of Householder, www.census.gov/hhes/families/data/cps2013F.html。说明单亲家长比正常家长受教育程度更低的数据可以在皮尤研究中心的网站找到，见Gretchen Livingston, "The Links Between Education, Marriage and Parenting," Pew Research Center, November 27, 2013, www.pewresearch.org/fact-tank/2013/11/27/the-links-between-education-marriage-and-parenting/。

42. Catherine Rampell写了一篇有趣的文章，探讨一些国家单亲家庭的状况，"Single Parents, Around the World," New York Times, March 10, 2010。如果你对单亲家庭方面的源数据感兴趣，你可以通过OECD Family Database找到这些数据，www.oecd.org/social/family/41919559.pdf。

43. 有关酒精、烟草、毒品使用方面的性别差异，见Louisa Degenhardt et al., "Toward a Global View of Alcohol, Tobacco, Cannabis, and Cocaine Use: Findings from the WHO World Mental Health Surveys," PLoS Medicine 5, no. 7 (2008): e141。有关溺水以及其他事故的性别差异，见I. Waldron, C. McCloskey, and I. Earle, "Trends in Gender Differences in Accident Mortality: Relationships to Changing Gender Roles and Other Societal Trends," Demographic Research 13 (2005): 415–54。有关违章驾驶方面的性别差异，见G. Beattie, "Sex Differences in Driving and Insurance Risk: Understanding the Neurobiological and Evolutionary Foundations of the Differences," Social Issues Research Centre (Manchester, UK: University of Manchester, 2008)。有关极限运动方面的

性别差异，见Victoria Robinson, Everyday Masculinities and Extreme Sport: Male Identity and Rock Climbing (London: Bloomsbury Academic, 2008), and Harris, Jenkins, and Glaser, "Gender Differences in Risk Assessment"。

44. Figner and Weber, "Who Takes Risks When and Why?"

45. Gary Charness and Uri Gneezy, "Strong Evidence for Gender Differences in Risk Taking,"Journal of Economic Behavior and Organization 83, no. 1 (2012): 50–58. 另一篇经常被引用的显示女性更倾向于规避风险，男性更倾向于追求风险的文献回顾是Rachel Croson and Uri Gneezy, "Gender Differences in Preferences,"Journal of Economic Literature (2009): 448–74。

46. Nelson, "Are Women Really More Risk-Averse Than Men?"

47. 朱莉·尼尔森在2014年9月18日的一次私人电话，以及同年9月21日的一封私人邮件中耐心地为我详细说明了这些数据。

48. 男性所下赌注多了2.2倍，Alice Wieland和Rakesh Sarin在她们未发表的作品"Gender Differences in Risk Aversion: A Theory of When and Why," 2012中说明了这项发现。不过，经济学和数据研究中任务本身的变化很常见。参见Norman Lloyd Johnson and Samuel Kotz, Urn Models and Their Application: An Approach to Modern Discrete Probability Theory (New York: Wiley, 1977), 402，或者一篇更新的文章，Lex Borghans et al., "Gender Differences in Risk Aversion and Ambiguity Aversion," Journal of the European Economic Association 7, nos. 2–3 (2009): 649–58。

49. Johnnie E. V. Johnson and Philip L. Powell, "Decision Making, Risk and Gender: Are Managers Different?," British Journal of Management 5, no. 2 (1994): 123–38.

50. Peggy D. Dwyer, James H. Gilkeson, and John A. List, "Gender Differences in Revealed Risk Taking: Evidence from Mutual Fund

Investors," Economics Letters 76, no. 2 (2002): 151–58.

51. Anna Dreber et al., "Dopamine and Risk Choices in Different Domains: Findings Among Serious Tournament Bridge Players," Journal of Risk and Uncertainty 43, no. 1 (2011): 19–38.

52. Carol Tavris and Elliot Aronson, Mistakes Were Made (but Not by Me), rev. ed. (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2015).

53. Allison E. Seitchik, Jeremy Jamieson, and Stephen G. Harkins, "Reading Between the Lines: Subtle Stereotype Threat Cues Can Motivate Performance," Social Influence 9, no. 1 (2014): 52–68.

54. Priyanka B. Carr and Claude M. Steele, "Stereotype Threat Affects Financial Decision Making," Psychological Science 21, no. 10 (2010): 1411–16. 此处列举的发现是实验2得出的。卡尔和斯蒂尔所有的研究发现都是用受试者选择低风险选项的次数来说明的。在数学组中，男性在14次中大约有3.8次（27%）选择低风险、相对确定的赌博，女性在14次中约有8.5次（61%）选择低风险、相对确定的赌博，所以女性选择相对确定事物的频率是男性的两倍。这种数学情境中的差异具备统计上的显著性。在解谜小组中，男性在14次中约有6.5次选择低风险选项（46%），女性在14次中约有6次选择低风险选项（43%），这种差异并不具备统计上的显著性。

55. 至少多数有关性别的决策测试是这样开始的。如果研究者对性别差异不感兴趣，他们可能会跳过"告诉我们你的性别"这一部分。

56. Jonathan R. Weaver, Joseph A. Vandello, and Jennifer K. Bosson, "Intrepid, Imprudent, or Impetuous? The Effects of Gender Threats on Men's Financial Decisions,"Psychology of Men and Masculinity 14, no. 2 (2013): 184.

57. 乔纳森·韦弗和作者的私人交谈，2015年6月12日。

58. 尽管这些男性都是异性恋，但值得注意的是韦弗和同事测试的这组男性在其他方面相对多样，年龄从18～40岁，来自几个不同种族或族裔群体（39.5%白人，28.9%黑人，15.8%西班牙裔或拉丁裔，7.9%双民族混血，2.6%阿拉伯裔或中东裔，2.6%亚裔，2.4%其他）。

59. 乔纳森·韦弗和作者的私人交谈，2015年6月11日。但20多年来，社会科学家仍在讨论，男性的特质与男性气概必须不断被肯定，男性感到自己一直处于被揭露并非“真正的男人”的威胁之下。参见John Stoltenberg, The End of Manhood: A Book for Men of Conscience (New York: Penguin, 1994), 以及 Michael Kimmel, “Masculinity as Homophobia: Fear, Shame, and Silence in the Construction of Gender Identity,” in Theorizing Masculinities, eds. Harry Broad and Michael Kaufman (Thousand Oaks, CA: Sage, 1994), 119–41。

60. Joseph A. Vandello et al., “Precarious Manhood,” Journal of Personality and Social Psychology 95, no. 6 (2008): 1325–39.

61. 乔艾尔·艾默森和作者的私人交谈，2015年2月10日。

62. 基兰·斯奈德发给作者的电子邮件，2015年3月24日。

63. Kaplan, The Silicon Boys.

64. 这些发现源自3个不同的研究：James Flynn, Paul Slovic, and Chris K. Mertz, “Gender, Race, and Perception of Environmental Health Risks,” Risk Analysis 14, no. 6. (1994): 1101–8; Melissa L. Finucane et al., “Gender, Race, and Perceived Risk: The ‘White Male’ Effect,” Health, Risk and Society 2, no. 2 (2000): 159–72; 以及Dan M. Kahan et al., “Culture and Identity- Protective Cognition: Explaining the White-Male Effect in Risk Perception,” Journal of Empirical Legal Studies 4, no. 3 (2007): 465–505。

65. Flynn, Slovic, and Mertz, “Gender, Race, and Perception.”

66. Finucane et al., “Gender, Race, and Perceived Risk.” 你可能会想到在女性中间的种族或族裔差异。Finucane的同事在1997年和1998年进行的电话调查中发现，美国西班牙裔女性眼中的世界比任何她们所处的其他人群还要更危险一些。第133页上的图表展示白人男性的风险评级在图表的最左侧，而西班牙裔女性的风险评级在图表的最后侧，白人男性认为输血、手枪、核电站几乎不会或根本不会造成风险，而西班牙裔女性认为这些实体会造成中度或高度的风险。然而，当西班牙裔、亚裔和非裔美国女性同时处于“非白人”女性群体时，她们对风险的看法与白人女性和非白人男性十分接近。唯独认为这个世界更安全的群体是白人男性。

67. 耶鲁法学院的Dan Kahan和他的同事对白人效应的来源做出了深入的分析。他们认为风险观是一种世界观。如果你认为社会是有层级的，只有个别优等个体可以出人头地，而且你认为每个人都要自力更生，争取上层优质的位置，那么你有充足的理由怀疑风险。同时你需要相信世界属于你，如果你足够努力，这个世界会充满你能够把控的事物。见Kahan et al., “Culture and Identity-Protective Cognition”。

68. Flynn, Slovic, and Mertz, “Gender, Race, and Perception,” 1107. 我很感谢朱莉·尼尔森让我注意到这个引文。

69. 这些是从交友网站获取的真实问题。截至2015年3月，Match.com会询问用户的收入，eHarmony会让用户评价“我感到无法处理事情”对他们的合适程度，OkCupid问的问题有关饥饿动物或儿童。用户可以跳过这些问题，但它们确实存在。

70. Aaron Smith and Maeve Duggan, “Online Dating and Relationships,” Pew Research Center (October 21, 2013), pewinternet.org/Reports/2013/Online-Dating.aspx. 引文在第5页。

71. Siren没有骚扰举报的数据基于CEO和创始者Susie J. Lee在2015年7月30日发给作者的邮件。

72. 我和苏西交谈时，Siren只针对西雅图的用户。他们打算面向全美，但在美国其他区域，也有这种给女性更多使用控制权的应用软件，比如Wyldfire和Bumble。约会网站和软件用户的男女比例有所不同。截至2012年，Chemistry.com女性用户比例是71.8%，on eHarmony女性约会资料的比例是68.6%。一些像Match.com这样的网站用户的性别比例更加均衡，女性用户比例是55%。见Online Dating Demographics, WebPersonalsOnline.com, 2012, 2015年8月24日获取, www.webpersonalsonline.com/demographics_online_dating.html。

73. Susan R. Fisk, “Risky Spaces, Gendered Places: How Intersecting Beliefs About Gender and Risk Reinforce and Recreate Gender Inequality”（斯坦福大学2015年博士论文）。熟悉性别相关文献的读者可能在想：我是不是拼错了Susan的姓氏。知道Susan Fiske的人更多，她是普林斯顿大学的一位著名心理学教授，从事刻板印象和歧视在社交情境中的增多与减少的研究，但在美国肯特州立大学也有一位Susan Fisk（不带e），她的事业刚刚起步。Fisk也研究性别和刻板印象，所以容易混淆，但她专门关注社会压力对男性和女性风险经历的印象。两位研究者做的研究都很重要，但我这里描述的是年纪较轻的Susan的研究。

74. 苏珊·菲斯克和作者的私人交谈，2015年8月2日。

75. Suzy Welch, 10-10-10: 10 Minutes, 10 Months, 10 Years (New York: Scribner, 2009).

76. 这些事前预测法的指令摘自Daniel Kahneman, Thinking, Fast and Slow (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011), 264。

77. 有关原始研究，见Deborah J. Mitchell, J. Edward Russo, and Nancy Pennington, “Back to the Future: Temporal Perspective in the Explanation of Events,” Journal of Behavioral Decision Making 2, no. 1 (1989): 25–38。 此处提到的总统场景是J. Edward Russo和Paul J. H.

Schoemaker在Winning Decisions: Getting It Right the First Time (New York: Crown Business, 2002), 111–12中所给的一个场景的变体。

78. Jeremy A. Yip and Stéphane Cté, “The Emotionally Intelligent Decision- Maker: Emotion-Understanding Ability Reduces the Effect of Incidental Anxiety on Risk-Taking,” Psychological Science 24, no. 1 (2013): 48–55.

79. 希斯兄弟在《决断力》一书中以一种极有趣的方式讨论了绊线。

* 译注：此处是对英文谚语“A bird in hand is worth two in the bush”（一鸟在手胜过双鸟在林）的改写。

** 译注：shrinking violet形容羞怯的人，nervous Nellie形容无端惊慌的人。两种表达都使用了常用来指代女性的词。

*** 译注：glass ceiling，指虽无明文规定却实际存在的对特定人群，比如女性，在职务升迁上的无形限制。

**** 译注：Catch-22源自美国作家约瑟夫·海勒（Joseph Heller）创作的同名黑色幽默小说《第二十二条军规》，用来形容任何自相矛盾、不合逻辑的规定或条件所造成的无法摆脱的困境和难以逾越的障碍。

第四章　女性的信心优势

1. Jodi Kantor, “Harvard Business School Case Study: Gender Equity,”New York Times, September 7, 2013, www.nytimes.com/2013/09/08/education/harvard-case-study-gender-equity.html? pagewanted=alland_r=0.

2. 2010年哈佛商学院MBA项目中的女性占40%，而获得贝克学者奖的女性只有20%。见Laura Ratcliff, “Next Generation of Female Leaders Needs Strong Mentors,” Glass Hammer, www.theglasshammer.com/news/2011/05/25/next-generation-of-female-leaders-need-strong-mentors/。

3. Nanette Fondas, “First Step to Fixing Gender Bias in Business School: Admit the Problem,” Atlantic, September 17, 2013, www.theatlantic.com/education/archive/2013/09/first-step-to-fixing-gender-bias-in-business-school-admit -the-problem/279740/.

4. 诺利亚院长于2014年在旧金山对哈佛校友发表的演讲中说，“女性感到学院不够尊重她们，忽视她们的存在，不爱她们。我代表商学院表示歉意……学院应该给你们一个更好的环境，我保证学院环境会改善”。见John Byrne, “Harvard B-School Dean Offers Unusual Apology,” Fortune.com, January 29, 2014, fortune.com/2014/01/29/harvard-b-school-dean-offers-unusual-apology/。

5. 我采访了三位就读哈佛商学院的女性。她们毕业于不同年份，由于保密原因，我没有使用她们的真名。

6. Kantor, “Harvard Business School Case Study.” 另见Annual 2013: A Year in Review (Cambridge, MA: Harvard Business School, 2013), 11。

7. J. Edward Russo and Paul J. H. Schoemaker, “Managing Overconfidence,” Sloan Management Review 33, no. 2 (1992): 7–17.

8. Pascal Mamassian, “Overconfidence in an Objective Anticipatory Motor Task,” Psychological Science 19, no. 6 (2008): 601–6. 有关过度自信的一项早期研究定义，见S. Oskamp, “Overconfidence in Case-Study Judgments,” Journal of Consulting Psychology 29 (1965): 261–65。

9. Jonathon D. Brown, “Understanding the Better Than Average Effect: Motives (Still) Matter,” Personality and Social Psychology Bulletin 38, no. 2 (2012): 209–19.

10. 多数人在不喝水的情况下，一分钟内能吃下两袋苏打饼干。苏打饼干虽然不大，但不易吞咽，两袋饼干一般能吸干你口内的所有唾液，所以超过两袋后，我们多数人开始难以吞咽。人们经常挑战一分钟内吃4袋或5袋饼干，但他们经常吃惊地发现，这个任务没有看起来那么简单。见Philippa Wingate and David Woodroffe, The Family Book: Amazing Things to Do Together (New York: Scholastic, 2008), 160。有关人们对自行车一类熟悉物品的了解的研究，见Rebecca Lawson, “The Science of Cycology: Failures to Understand How Everyday Objects Work,” Memory and Cognition 34, no. 8 (2006): 1667–75。

11. Mark D. Alicke and Olesya Govorun, “The Better-Than-Average Effect,” in The Self in Social Judgment, eds. M. D. Alicke, D. A. Dunning, and J. I. Krueger (New York: Psychology Press, 2005).

12. Mary A. Lundeberg, Paul W. Fox, and Judith Punćcohaŕ, “Highly Confident but Wrong: Gender Differences and Similarities in Confidence Judgments,” Journal of Educational Psychology 86, no. 1 (1994): 114–21.

13. 过度自信的性别差异在多个领域得到证实。最常被引用的一项经典研究显示，男性买卖的股票比女性多45%。见B. M. Barber and T. Odean, “Boys Will Be Boys: Gender, Overconfidence, and Common Stock Investment,” Quarterly Journal of Economics 116, no. 1 (2001): 261–92。有关心理课程考试中学生对每道题目信心的性别差异的研究，见Lundeberg, Fox, and Punćcohaŕ, “Highly Confident but Wrong,” 114。在后一项研究中，男性和女性都过度自信，但男性的过度自信在他们答错的题目上有特别明显的表现。

14. 中等智商被定义为IQ值在90和110之间。超过110是高于平均水平，低于90是低于平均水平。

15. Christopher Chabris and Daniel Simons, The Invisible Gorilla (New York: Crown, 2010). 另见Sophie Von Stumm, Tomas Chamorro-Premuzic, and Adrian Furnham, “Decomposing Self-Estimates of

Intelligence: Structure and Sex Differences Across 12 Nations," British Journal of Psychology 100, no. 2 (2009): 429–42。

16. 有关男性和女性对智力的自我评估的不同文献回顾，见Adrian Furnham, "Self-Estimates of Intelligence: Culture and Gender Difference in Self and Other Estimates of Both General (g) and Multiple Intelligences," Personality and Individual Differences 31 (2001): 1381–405。有关对12个国家的更新的分析，见Von Stumm, Chamorro-Premuzic, and Furnham, "Decomposing Self- Estimates of Intelligence"。当男性和女性被问及他们具体智力的组成部分时，女性倾向于对她们的情商（EQ）给出更高的分数，而男性倾向于对他们方位和表达能力测试出的总体智商（IQ）给出更高的分数。有关智商和情商的比较，见K. V. Petrides, Adrian Furnham, and G. Neil Matin, "Estimates of Emotional and Psychometric Intelligence: Evidence for Gender-Based Stereotypes," Journal of Social Psychology 144, no. 2 (2004): 149–62。

17. Kevin V. Petrides and Adrian Furnham, "Gender Differences in Measured and Self-Estimated Trait Emotional Intelligence," Sex Roles 42, nos. 5–6 (2000): 449–61.

18. Sylvia Beyer and Edwin M. Bowden, "Gender Differences in Self-Perceptions: Convergent Evidence from Three Measures of Accuracy and Bias," Personality and Social Psychology Bulletin 23, no. 2 (1997): 157–72.

19. 有关金融知识极其丰富的女性低估自己能力的研究，见Matthias Gysler and Jamie Brown Kruse, Ambiguity and Gender Differences in Financial Decision Making: An Experimental Examination of Competence and Confidence Effects (Swiss Federal Institute of Technology, Center for Economic Research, 2002)。

20. Marc A. Brackett et al., "Relating Emotional Abilities to Social Functioning: A Comparison of Self-Report and Performance Measures of Emotional Intelligence," Journal of Personality and Social Psychology 91, no. 4 (2006): 780– 95.

21. 有关概率性游戏方面的研究发现，见Anthony Patt, “Understanding Uncertainty: Forecasting Seasonal Climate Change for Farmers in Zimbabwe,” Risk Decision and Policy 6, no. 2 (2001): 105–19。有关股票交易方面的研究发现，见Barber and Odean, “Boys Will Be Boys”。有关夜晚驾驶过度自信的研究，见John A. Brabyn et al., “Night Driving Self-Restriction: Vision Function and Gender Differences,” Optometry and Vision Science 82, no. 8 (2005): 755–64。

22. Albert E. Mannes and Don A. Moore, “A Behavioral Demonstration of Overconfidence in Judgment,” Psychological Science 24, no. 7 (2013): 1190–97. 匹兹堡夏天炎热潮湿，冬天多雨雪，所以气温差别很大。

23. 有关工作场合性别刻板印象的综述，见Madeline E. Heilman,“Gender Stereotypes and Workplace Bias,” Research in Organizational Behavior 32 (2012): 113–35。

24. Samantha C. Paustian-Underdahl, Lisa S. Walker, and David J. Woehr, “Gender and Perceptions of Leadership Effectiveness: A Meta-Analysis of Contextual Moderators,” Journal of Applied Psychology 99, no. 6 (November 2014): 1129–45.

25. Anne M. Koenig et al., “Are Leader Stereotypes Masculine? A Meta-Analysis of Three Research Paradigms,” Psychological Bulletin 137, no. 4 (2011): 616–42.

26. Linda Babcock and Sara Laschever, Women Don’t Ask: The High Cost of Avoiding Negotiation—and Positive Strategies for Change (New York: Bantam Books, 2007).

27. Georges Desvaux, Sandrine Devillard-Hoellinger, and Mary C. Meaney, “A Business Case for Women,” McKinsey Quarterly (September 2008), www.talentnaardetop.nl/uploaded_files/document/2008_A_business_case_for _women.pdf.

28. Michael Roberto, “Lessons from Everest: The Interaction of Cognitive Bias, Psychological Safety, and System Complexity,” California Management Review 45, no. 1 (2002): 136–58. 引文在第142页。有趣的一点是，在1996年攀登中丧命的两位领队都是男性。不过，登山探险一般都是由男性领队。

29. “The Day the Sky Fell on Everest,” New Scientist 2449 (May 29, 2004): 15, www.newscientist.com/article/mg18224492.200-the-day-the-sky-fell-on-everest.html.

30. Peter Goodspeed, “Nuclear Hubris Played a Role in Japanese Disaster,” National Post, March 14, 2011, news.nationalpost.com/full-comment/peter-goodspeed-nuclear-hubris-played-a-role-in-japanese-disaster; Peter Elkind, David Whitford, and Doris Burke, “BP: ‘An Accident Waiting to Happen,’” Fortune, January 24, 2011, fortune.com/2011/01/24/bp-an-accident-waiting-to-happen/.

31. Michael Corkery, “Meet a Citigroup Whistleblower: Richard M. Bowen III,” Deal Journal, April 7, 2010, http://blogs.wsj.com/deals/2010/04/07/meet-a-citigroup-whistleblower-richard-m-bowen-iii/.

32. “Prosecuting Wall Street,” 60 Minutes, CBS. 有关让鲍恩保持安静的举措，见William D. Cohan, “Was This Whistle-Blower Muzzled?”New York Times, September 21, 2013。

33. 最早探讨CEO支付额外费用的原始研究的是Mathew L. A. Hayward and Donald C. Hambrick, “Explaining the Premiums Paid for Large Acquisitions: Evidence of CEO Hubris,” Administrative Science Quarterly 42 (1997): 103–27。奇普和丹·希斯在他们的作品在《决断力》一书中对此做了生动描述。

34. Michael G. Aamodt and Heather Custer, “Who Can Best Catch a Liar? A Meta-Analysis of Individual Differences in Detecting Deception,” Forensic Examiner 15, no. 1 (2006): 6–11.

35. B. L. Cutler and S. D. Penrod, “Forensically Relevant Moderators of the Relation Between Eyewitness Identification Accuracy and Confidence,” Journal of Applied Psychology 74, no. 4 (1989): 650. 有关信心和目击证人、证词之间联系的出色探讨，见Chabris and Simons, The Invisible Gorilla。第三章对自信心的错觉做了重要探讨。

36. Philip E. Tetlock, Expert Political Judgment: How Good Is It? How Can We Know? (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2005), 233.

37. Daniel Kahneman, Thinking, Fast and Slow (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011), 87.

38. Helen Lerner, The Confidence Myth (Oakland, CA: Berrett-Koehler, 2015). 数字报告在附录B中。535名调查受访者中，95.1%自我认同为女性，因此女性总人数为509名。

39. Mariё lle Stel et al.,“Lowering the Pitch of Your Voice Makes You Feel More Powerful and Think More Abstractly,” Social Psychological and Personality Science 3, no. 4 (2012): 497–502.

40. 嗓音深沉的CEO挣的钱更多，监管的企业更大。见William J. Mayew, Christopher A. Parsons, and Mohan Venkatachalam, “Voice Pitch and the Labor Market Success of Male Chief Executive Officers,” Evolution and Human Behavior 34, no. 4 (2013): 243–48。有关嗓音深沉的男性一般被视为更具权力、更能胜任、更具支配力的研究，见D. R. Carney, J. A. Hall, and L. Smith LeBeau, “Beliefs About the Nonverbal Expression of Social Power,” Journal of Nonverbal Behavior 29 (2005): 106–23, 以及 S. E. Wolff and D. A. Puts, “Vocal Masculinity Is a Robust Dominance Signal in Men,” Behavioral Ecology and Sociobiology 64 (2010): 1673–83。

41. 有关表明声调较高的女性被认为更具外在魅力的研究，见see D. R. Feinberg et al., “The Role of Femininity and Averageness of Voice Pitch in Aesthetic Judgments of Women’s Voices,” Perception 37 (2008):

615–23。有关表明声调较低的女性被视作更好的领导者的调查研究，见Casey A. Klofstad, Rindy C. Anderson, and Susan Peters, “Sounds Like a Winner: Voice Pitch Influences Perception of Leadership Capacity in Both Men and Women,” Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences 279, no. 1738 (2012): 2698–704。

42. Polly Dunbar, “How Laurence Olivier Gave Margaret Thatcher the Voice That Went Down in History,” Daily Mail, October 29, 2011, www.dailymail.co.uk /news/article-2055214/How-Laurence-Olivier-gave-Margaret-Thatcher-voice-went-history.html.

43. Dana R. Carney, Amy J. Cuddy, and Andy J. Yap, “Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance,” Psychological Science 21, no. 10 (2010): 1363–68.

44. John Brecher, “How to Close the Gender Gap at Work? Strike a Pose,” NBC News, January 15, 2014, usnews.nbcnews.com/_news/2014/01/15/22305728-how-to-close-the-gender-gap-at-work-strike-a-pose.

45. Deborah J. Mitchell, J. Edward Russo, and Nancy Pennington, “Back to the Future: Temporal Perspective in the Explanation of Events,” Journal of Behavioral Decision Making 2, no. 1 (1989): 25–38.

46. Beth Veinott, Gary A. Klein, and Sterling Wiggins, “Evaluating the Effectiveness of the Premortem Technique on Plan Confidence,” in Proceedings of the 7th International ISCRAM Conference, Seattle, WA, May 2010.

47. Kimberly A. Daubman, Laurie Heatherington, and Alicia Ahn, “Gender and the Self-Presentation of Academic Achievement,” Sex Roles 27, nos. 3/4 (1992): 187–204.

48. Laurie Heatherington et al.,“Two Investigations of‘Female Modesty’in Achievement Situations,” Sex Roles 29, nos. 11/12 (1993).

49. 自我抬高的定义来自Alice H. Eagly and Steven J. Karau, “Role Congruity Theory of Prejudice Toward Female Leaders,” Psychological Review 109, no. 3 (2002): 573–98；所引内容在第584页。

50. 对自我抬高的性别差异研究的全面回顾，见上文。

51. Laurie A. Rudman, “Self-Promotion As a Risk Factor for Women: The Costs and Benefits of Counterstereotypical Impression Management,” Journal of Personality and Social Psychology 74, no. 3 (1998): 629–45. 有关女性因为展现自信，让别人关注她们的优势而受到惩罚的更新回顾，见Laurie A. Rudman and Julie E. Phelan, “Backlash Effects for Disconfirming Gender Stereotypes in Organizations,” Research in Organizational Behavior 28 (2008): 61–79。

52. Laurie A. Rudman et al., “Status Incongruity and Backlash Effects: Defending the Gender Hierarchy Motivates Prejudice Against Female Leaders,” Journal of Experimental Social Psychology 48, no. 1 (2012): 165–79.

53. 谢丽尔·桑德伯格在《向前一步》中讲述了她的成功以及对此不同的感受。她对跻身《福布斯》年度世界最具权力的100位女性之列的反应可以在这本书的第37～38页找到。但是并非只有桑德伯格如此。研究显示，女性避免自我抬高，因为她们担心如果她们抬高自己，会招致集体反对和报复。见Corinne A. Moss-Racusin and Laurie A. Rudman, “Disruptions in Women’s Self-Promotion: The Backlash Avoidance Model,” Psychology of Women Quarterly 34, no. 2 (2010): 186–202。

54. Jennifer Lawrence, “Why Do I Make Less Than My Male Co-Stars?,” Lenny (October 13, 2015).

55. Andreas Leibbrandt and John A. List, “Do Women Avoid Salary Negotiations? Evidence from a Large-Scale Natural Field Experiment,” Management Science 61, no. 9 (2014): 2016–24.

56. Sophie McGovern, “Glove Stretchers and Petticoats: Packing Advice from a Victorian Lady Traveller,” GlobetrotterGirls.com, June 11, 2012, 2015年6月24日获取, globetrottergirls.com/2012/06/book-review-hints-for-lady-travellers/.

57. Linda L. Carli, Suzanne J. LaFleur, and Christopher C. Loeber, “Nonverbal Behavior, Gender, and Influence,” Journal of Personality and Social Psychology 68, no. 6 (1995): 1030–41.

58. Hannah R. Bowles and Linda Babcock, “How Can Women Escape the Compensation Negotiation Dilemma? Relational Accounts Are One Answer,” Psychology of Women Quarterly 37, no. 1 (2013): 80–96. 这种固定性的话语摘自第84页。

59. Hannah R. Bowles and Linda Babcock, “How Can Women Escape the Compensation Negotiation Dilemma? Relational Accounts Are One Answer,” Psychology of Women Quarterly 37, no. 1 (2013): 80–96. 实验2。

60. For a provocative book on unconscious bias, see Mahzarin R. Banaji and Anthony G. Greenwald, Blindspot: Hidden Biases of Good People (New York: Delacorte Press, 2013).

* 译注：canary in a coal mine，指发出警示的东西。这个词源于旷工带金丝雀下井的习惯，因为金丝雀对瓦斯十分敏感，只要矿坑内稍有一丁点儿瓦斯，它便会焦躁不安，甚至啼叫，使得矿工们能及早撤出矿坑以保全性命。因此，以前的矿工们都会在矿坑里放金丝雀，当作早期示警的工具。

第五章　压力使她专注，而非脆弱

1. Dan Bilefsky, “Women Respond to Nobel Laureate’s ‘Trouble with Girls,’” New York Times, June 11, 2015,

www.nytimes.com/2015/06/12/world/europe/tim-hunt-nobel-laureate-resigns-sexist- women-female-scientists.html?emc=edit_tnt_20150611&nlid=69372913&tntemail0=y. 另见Sarah Knapton, “Sexism Row Scientist Sir Tim Hunt Quits Over ‘Trouble with Girls’ Speech,” Telegraph, June 11, 2015, www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/11667002/Sexism- row-scientist-Sir-Tim-Hunt-quits-over-trouble-with-girls-speech.html. Debrah Blum是在午宴上发言的女性之一，她在午宴结束后和亨特进行了交谈，看他当时是不是在开玩笑，她发文，“Tim Hunt‘Jokes’About Women Scientists. Or Not,” Storify.com, June 14, 2015, storify.com/deborahblum/tim-hunt-and-his-jokes-about-women-scientists。

2. 有关情绪崩溃的语言， 见Maureen Dowd, “Can Hillary Cry Her Way Back to the White House?,” New York Times, January 9, 2008, www.nytimes.com/2008/01/09/opinion/08dowd.html?pagewanted=alland_r=0。另见Jeremy Holden, “Morris, Ingraham Claimed Clinton’s Expression of Emotion Raises Questions About Her National Security Credentials,” Mediamatters.org, January 8, 2008, mediamatters.org/research/2008/01/08/morris-ingraham-claimed-clintons-expression-of/142089。有关“过于情绪化，过于敏感，或者太脆弱了”， 见Emily Friedman, “Can Clinton’s Emotions Get the Best of Her?,” ABC News, January 7, 2008, abcnews.go.com/Politics/Vote2008/story?id=4097786。

3. Dave Zirin, “Serena Williams and Getting ‘Emotional’ for Title IX,” Nation, July 9, 2012, www.thenation.com/blog/168793/serena-williams-and-getting-emotional-title-ix.

4. Donna Britt, “March Sadness: When Male Athletes Turn On the Tears,” Washington Post, April 3, 2015, www.washingtonpost.com/opinions/march-sadness-when-male-athletes-turn-on-the-tears/ 2015/04/03/f557c096-d964-11e4-ba28-f2a685dc7f89_story.html.

5. Karen Breslau, “Hillary Clinton’s Emotional Moment,” Newsweek, January 6, 2008, www.newsweek.com/hillary-clintons-emotional-moment-

87141.

6. Cathleen Decker, "'Emotional' Dianne Feinstein: At Least She's Not Hysterical," Chicago Tribune, April 7, 2014, www.chicagotribune.com/news/politics/la-pn-emotional-dianne-feinstein-cia- 20140407,0,6356985.story.

7. John McCain, "Bin Laden's Death and the Debate Over Torture," Washington Post, May 11, 2011, www.washingtonpost.com/opinions/bin-ladens-death-and-the-debate-over-torture/2011/05/11/AFd1mdsG_story.html?hpid=z2.

8. Lucy Madison, "Santorum: McCain'Doesn't Understand'Torture," CBS News, May 17, 2011, www.cbsnews.com/news/santorum-mccain-doesnt-understand-torture.

9. Garrett Quinn, "Analysis: Coakley, Baker Dive into Weeds Again, but Show Their Emotional Sides in Final Debate," MassLive.com, October 29, 2014, www.masslive.com/politics/index.ssf/2014/10/final_debate_analysis.html; Todd Domke, "Baker Wins Debate by'Losing It,'"WBUR.org, October 29, 2014, www.wbur.org/2014/10/29/domke-debate-baker.

10. Yvonne Abraham, "Turning the Tables," Boston Globe, October 30, 2014, www .bostonglobe.com/metro/2014/10/29/abraham/9LxKj9P0VwYdVxhAiVwNhJ /story.html.

11. Agneta H. Fischer, Alice H. Eagly, and Suzanne Oosterwijk, "The Meaning of Tears: Which Sex Seems Emotional Depends on Social Context," European Journal of Social Psychology 43 (2013): 505–15.

12. Shauna Shames, "Clearing the Primary Hurdles: Republican Women and the GOP Gender Gap," Political Parity, January 15, 2015, www.politicalparity.org/wp-content/uploads/2015/01/ primary-hurdles-full-report.pdf.

13. 此部分标题取自Lisa Feldman Barrett和Eliza Bliss-Moreau所发表的一篇重要论文“She’s Emotional. He’s Having a Bad Day: Attributional Explanations for Emotion Stereotypes,” Emotion 9, no. 5 (2009): 649。在Lisa Feldman Barrett的允许下使用（2014年6月和作者的电子邮件交流）。

14. 上文报告了这些经典的研究成果。

15. 有关心率和血压变化的研究，见William Lovallo, “The Cold Pressor Task and Autonomic Function: A Review and Integration,” Psychophysiology 12, no. 3 (1975): 268–82。有关描述皮质醇变化的研究，见Monika Bullinger et al., “Endocrine Effects of the Cold Pressor Test: Relationships to Subjective Pain Appraisal and Coping,” Psychiatry Research 12, no. 3 (1984): 227–33。

16. R. van den Bos, M. Harteveld, and H. Stoop, “Stress and Decision-Making in Humans: Performance Is Related to Cortisol Reactivity, Albeit Differently in Men and Women,” Psychoneuroendocrinology 34, no. 10 (2009): 1449–58.

17. R. van den Bos, M. Harteveld, and H. Stoop, “Stress and Decision-Making in Humans: Performance Is Related to Cortisol Reactivity, Albeit Differently in Men and Women,” Psychoneuroendocrinology 34, no. 10 (2009): 1449–58.

18. S. D. Preston et al., “Effects of Anticipatory Stress on Decision Making in a Gambling Task,” Behavioral Neuroscience 121, no. 2 (2007): 257.

19. 不少作品中引述了男性比女性更常竞争这一观点。我特别喜欢Laurence Shatkin名为Career Laboratory的博客。在此他将“职业信息和职业决策在一个试管内混合起来”，看会出现什么有趣的现象。他在2011年12月9日发表的题为“男性和女性的工作价值观”（Work-Related Values of Men and Women）的博文中，基于2013年的全国大学毕业生调查，对男性和女性在考虑一份工作时对不同因素的重视程度进行了

比较；见careerlaboratory.blogspot.com/2011/12/work-related-values-of-men-and-women.html。

20. Van den Bos, Harteveld, and Stoop, “Stress and Decision-Making in Humans.”

21. 值得一提的是，2009年的研究中，范登博斯和他的团队在研究高低反应者时，采用了中央二分法，也就是说他们找到皮质醇的中间值，然后将参与者分成了两类，超过该值的和低于该值的。虽然用这个方法划分一个群体效果显著，但可能有更好的分割点。将来如果有更精确的方法定义高低反应者，研究者们设定的标准可能会稍稍不同。

22. Andrew J. King et al., “Sex-Differences and Temporal Consistency in Stickleback Fish Boldness,” PLOS ONE 8, no. 12 (2013): e81116.

23. Jolle Wolter Jolles, Neeltje Boogert, and Ruud van den Bos, “Sex Differences in Risk-Taking and Associative Learning in Rats” (under review by Royal Society Open Science in August 2015).

24. Shelley E. Taylor, “Tend and Befriend: Biobehavioral Bases of Affiliation Under Stress,” Current Directions in Psychological Science 15, no. 6 (2006): 273–77. 有关将“照顾和结盟”应激反应与“战或逃”应激反应进行比较的原作，见Shelley E. Taylor et al., “Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight,” Psychological Review 107, no. 3 (2000): 411–29。

25. Nichole Lighthall和同事利用“照顾和结盟”理论分析，解释女性可能对风险规避大于追求的原因。我很感谢Mara Mather让我注意到这个阐释。

26. 这个关于主被动应对方式的说法是范登博斯做出的（鲁德·范登博斯和作者的私人交谈，2015年8月12日）。个人行为、压力和性别之间的关联极其复杂，有关不同变量相互关系的研究，见Tony W.

Buchanan and Stephanie D. Preston, “Stress Leads to Prosocial Action in Immediate Need Situations,” Frontiers in Behavioral Neuroscience 8, no. 5 (2014): 1–6。

27. Christopher Cardoso et al., “Stress-Induced Negative Mood Moderates the Relation Between Oxytocin Administration and Trust: Evidence for the ‘Tend- and-Befriend’ Response to Stress?,” Psychoneuroendocrinology 38, no. 11 (2013): 2800–2804. 另见 R. R. Thompson et al., “Sex-Specific Influences of Vasopressin on Human Social Communication,” Proceedings of the National Academy of Sciences 103, no. 20 (2006): 7889–94。

28. L.Tomovaetal.,“IsStressAffectingOurAbilitytoTuneIntoOthers? Evidence for Gender Differences in the Effects of Stress on Self-Other Distinction,” Psychoneuroendocrinology 43 (2014): 95–104.

29. 范登博斯在2014年6月的一次私人交谈中与我分享了这个类比。他还在一篇文章中使用了这个类比：Ruud van den Bos, Jolle W. Jolles, and J. R. Homberg, “Social Modulation of Decision-Making: A Cross-Species Review,” Frontiers in Human Neuroscience 7 (2013): 301.

30. 没有女性董事成员的公司在2005年～2011年间业绩只增长了10%，而至少有一位女性董事成员的公司在这段艰难时期增长了14%，比同规模公司多40%。见Urs Rohner and Brady W. Dougan, eds., “Gender Diversity and Corporate Performance,” Credit Suisse AG, August 2012, 14。

31. 没有女性董事成员的公司在2005年～2011年间业绩只增长了10%，而至少有一位女性董事成员的公司在这段艰难时期增长了14%，比同规模公司多40%。见Urs Rohner and Brady W. Dougan, eds., “Gender Diversity and Corporate Performance,” Credit Suisse AG, August 2012, 14。

32. 对于超过100亿美元的大盘股公司，董事会有至少一位女性的公司，比董事会全部是男性的公司表现得更好。对于小一些的公司，

女董事的优势稍稍没那么明显。对于低于100亿美元的中小盘股公司，有至少一位女性董事的公司的盈利比董事会全部是男性的公司高17%。见Urs Rohner and Brady W. Dougan, eds., “Gender Diversity and Corporate Performance,” Credit Suisse AG, August 2012, 14。

33. 有关国家的性别平等对董事会多样性和市场表现之间的关系起调节作用的元分析，见Corinne Post and Kris Byron, “Women on Boards and Firm Financial Performance: A Meta-Analysis,” Academy of Management Journal 58, no. 5 (2015): 1546–71。还有一篇很棒的文章，总结并分析了公司表现和女性董事成员方面相矛盾的发现，Alice H. Eagly, “When Passionate Advocates Meet Research on Diversity: Does the Honest Broker Stand a Chance?,” Journal of Social Issues（出版中）。也许最精明的机构每样事情都做得对，它们超越了平均水平，提拔更多女性。也许盈利最高的公司有更多资金雇用并留住那些最具远见卓识的女性，Eagly在她的文章中提出了这一点。

34. 美国政府关门的成本估计取自Steve James, “Money for Nothing: Government Shutdown Costs $12.5 Million per Hour,” NBC News, October 1, 2013。暂时解雇的联邦公务员的人数取自Laura Meckler and Rebecca Ballhaus, “More Than 800,000 Federal Workers Are Furloughed,” Wall Street Journal, October 1, 2013, online.wsj.com/news/articles/SB10001424052702304373104579107480729687014。

35. 2013 Catalyst Census: Fortune 500 Women Board Directors (December 10, 2013), http://www.catalyst.org/knowledge/2013-catalyst-census-fortune-500-women-board-directors.

36. Susan Vinnicombe, Elena Dolder, and Caroline Turner, The Female FTSE Board Report 2014 (Bedford, UK: Cranfield School of Management, Cranfield University, 2014).

37. 准确而言，莱恩和哈斯兰姆不是最先注意到这个现象的人。伊丽莎白·贾奇（Elizabeth Judge.）在2003年为《泰晤士报》写了一篇题

为“Women on Board: Help or Hindrance?”的文章，莱恩和哈斯兰姆的好奇心因此被激起。贾奇指出，伦敦股票交易所排名前100的公司有一个令人忧心的特征—即女性管理的公司变现得不如男性管理的公司好。贾奇认为责任在于女性领导人。但莱恩和哈斯兰姆深入研究了这个问题，他们发现，股票表现低迷的公司通常在女领导人上任前5个月就面临困难，因此股票表现下滑不是女性的责任。她们是在股票下滑很久后被聘任的。

38. Sylvia Maxfield, “Janet Yellen on the Glass Cliff,” PC News, November 4, 2013, www.providence.edu/news/headlines/Pages/Sylvia-Maxfield-Providence-Journal-op-ed.aspx.

39. Catherine Fox, “Lagarde Appointment Tests ‘Glass-Cliff ’ Theory,” Financial Review, July 26, 2011, www.afr.com/p/opinion/lagarde_appointment_tests _glass_DLVt4mTpAqOTaxhjxL8y8H.

40. Jaclyn Trop, “Is Mary Barra Standing on a Glass Cliff?,” New Yorker, April 30, 2014. 有关对该事件的掩盖，见 Rebecca Ruiz and Danielle Ivory, “Documents Show General Motors Kept Silent on Fatal Crashes,” New York Times, July 15, 2014。

41. Nichole R. Lighthall et al., “Gender Differences in Reward-Related Decision Processing Under Stress,” Social Cognitive and Affective Neuroscience 7, no. 4 (2012): 476–84. 其他研究者同样发现，在进行新的学习时，比起消极反馈，处于压力之下的男性和女性都更关注积极反馈。见Antje Petzold et al., “Stress Reduces Use of Negative Feedback in a Feedback-Based Learning Task,” Behavioral Neuroscience 124, no. 2 (2010): 248。

42. Paul C. Nutt, “The Identification of Solution Ideas During Organizational Decision Making,” Management Science 39 (1993): 1071–85. 如果你想了解更多需要做出“是不是”和“该不该”决定的众多问题，见一篇更新的文章： Paul C. Nutt, “Surprising but True: Half the

Decisions in Organizations Fail," Academy of Management Executive 13, no. 7 (1999): 5–90.

43. Hans Georg Gemuden and Jurgen Hauschildt, "Number of Alternatives and Efficiency in Different Types of Top-Management Decisions," European Journal of Operational Research 22 (1985): 178–90. 这家公司所做的决定极少被认为"非常好"，这点也许听起来有点儿令人失望，但该公司在评估它过去所做的决定时，有很高的标准。他们将18个月间所做的34%的决定评为失败的决定，40%为令人满意的决定，只有26%的决定被评为非常好。

44. Barry Schwartz, The Paradox of Choice (New York: Ecco, 2004). 虽然此书被决策研究者们奉为经典，但关于选择超载及其出现和不出现的时间仍旧处于激烈的争论中。有关测试选择超载是否出现的50项研究的元分析，见Benjamin Scheibehenne, Rainer Greifeneder, and Peter M. Todd, "Can There Ever Be Too Many Options? A Meta-Analytic Review of Choice Overload," Journal of Consumer Research 37, no. 3 (2010): 409–25。他们发现，各项研究得出的结果差异很大，有些研究指出，人们在面临太多选择时动力和满足感都相应减少；另一些研究发现，动力和满足感毫无变化。部分取决于做选择的那个人的专业知识。如果你喜欢工具，那么站在一堵挂满螺丝刀的墙前会让你嘴角上扬。奇普·希斯和丹·希斯对选择超载研究的实际意义做出了精彩的分析，见Decisive: How to Make Better Decisions in Life and Work (New York: Crown Business, 2013)。

45. Alison Wood Brooks, "Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement," Journal of Experimental Psychology: General 143, no. 3 (2014): 1144–58.

46. Alison Wood Brooks, "Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement," Journal of Experimental Psychology: General 143, no. 3 (2014): 1144–58.

47. Alison Wood Brooks, "Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement," Journal of Experimental Psychology: General 143,

no. 3 (2014): 1144–58. 另见S. Schachter和J. Singer的经典文章, “Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State,” Psychological Review 69 (1962): 379–99, doi:10.1037/h0046234。

48. 如果你在想她为什么选这首歌，因为说英语的人都知道这首歌，它是iTunes历史下载次数最多的21首歌曲之一。而且，这首歌用三种不同音阶唱都会好听，因此高音女性和低音男性都能演唱这首歌。

49. Brooks, “Get Excited,” 实验2和实验3。

50. Jeremy P. Jamieson, Matthew K. Nock, and Wendy Berry Mendes, “Mind Over Matter: Reappraising Arousal Improves Cardiovascular and Cognitive Responses to Stress,” Journal of Experimental Psychology: General 141, no. 3 (2012): 417–22.

* 译注：Hail Mary pass，指一种成功率低的、孤注一掷的长距离直传，通常在比赛临近结束时使用。

第六章　看着他人做出糟糕的决定

1. Ulrica G. Nilsson et al., “The Desire for Involvement in Healthcare, Anxiety and Coping in Patients and Their Partners After a Myocardial Infarction,” European Journal of Cardiovascular Nursing 12, no. 5 (2013): 461–67, doi:10.1177/1474515112472269.

2. Linda J. Sax, Alyssa N. Bryant, and Casandra E. Harper, “The Differential Effects of Student-Faculty Interaction on College Outcomes for Women and Men,” Journal of College Student Development 46, no. 6 (2005): 642–57.

3. Yeonjung Lee and Fengyan Tang, “More Caregiving, Less Working: Caregiving Roles and Gender Difference,” Journal of Applied Gerontology 34, no. 4 (June 2015), doi:10.1177/0733464813508649.

4. Francesca Gino在她的作品Sidetracked: Why Our Decisions Get Derailed and How We Can Stick to the Plan (Boston: Harvard Business Review Press, 2013)中描述了这项研究。有关完整研究以及数据，见Francesca Gino, “Do We Listen to Advice Just Because We Paid for It? The Impact of Advice Cost on Its Use,” Organizational Behavior and Human Decision Processes 107, no. 2 (2008): 234–45。

5. Paul C. Nutt, “The Identification of Solution Ideas During Organizational Decision Making,”Management Science 39 (1993): 1071–85. 另见Chip and Dan Heath, Decisive: How to Make Better Decisions in Life and Work (New York: Crown Business, 2013)中的第二章“Avoid a Narrow Frame”。

6. 这个例子摘自Daniel Kahneman, Thinking, Fast and Slow (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011), 279–80。

7. Daniel Kahneman and Amos Tversky, “Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk,” Econometrica: Journal of the Econometric Society (1979): 263–91. Kahneman和Tversky在10多年后创立了该理论的新版本；见Amos Tversky and Daniel Kahneman, “Advances in Prospect Theory: Cumulative Representation of Uncertainty,” Journal of Risk and Uncertainty 5, no. 4 (1992): 297–323。

8. 丹尼尔·卡尼曼和作者的私人交谈，2015年5月5日。

9. Elanor F. Williams and Robyn A. LeBoeuf, “Starting Your Diet Tomorrow: People Believe They Will Have More Control Over the Future Than They Did Over the Past,” Journal of Consumer Research（书稿校订中）。在威廉姆斯和勒伯夫进行的某些研究中，她们询问参与者的亲身经历；在某些研究中，她们让参与者想象假设性的情境。

10. 威廉姆斯和勒伯夫发现，人们怀疑他们在将来不会有更多控制权的少数方面之一是他们的拖延程度。他们的逻辑似乎是，一旦拖延过，就永远会拖延。比起概率性游戏，人们多半更能控制自己的拖延

程度，但他们认为拖延本身不可控制。这听上去很讽刺，但也许很贴近现实。

11. Daniel T. Gilbert et al., “Looking Forward to Looking Backward: The Misprediction of Regret,” Psychological Science 15, no. 5 (2004): 346–50.

12. Kriti Jain et al., “Unpacking the Future: A Nudge Toward Wider Subjective Confidence Intervals,” Management Science 59, no. 9 (2013): 1970–87. 诚然，我将“打开未来”的研究应用于各类社会及关系问题。多数此类的研究探讨的是人们不善估计他们对将来执行任务时所具备的时间和控制权。有关打开未来及其对决策的改善的更多研究，见Jack B. Soll, Katherine L. Milkman, and John W. Payne, “A User’s Guide to Debiasing,” in Wiley-Blackwell Handbook of Judgment and Decision-Making, eds. Gideon Keren and George Wu (Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2015)。

13. 我要表达对Nora Williams的感谢，她帮助我想出这些克服认为我们在未来更有控制力的偏见的策略。作为一位慷慨无私的同事，她和我分享了几个聪明的想法。

14. 如果你想深入了解认知失调，我所读过的有关这方面最丰富有趣的书籍是Carol Tavris and Elliot Aronson, Mistakes Were Made (but Not by Me), rev. ed. (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2015)。书中的例子取材于近期的新闻及最近发生过的事件，Tavris和Aronson写得很好。

15. 虽然Leon Festinger多年来针对认知失调的著述甚多，但他在书中详述了自己的完整理论A Theory of Cognitive Dissonance (Stanford, CA: Stanford University Press, 1957)。

16. 父母大幅修改甚至代写他们子女的大学申请短文的做法也许听起来骇人听闻，但这正是院校招生办公室已经意识到并加以谴责的一种趋势。见Rebecca Joseph, “A Plea to Those Helping Students with College Application Essays: Let the 17-Year-Old Voice Take Center Stage,”

Huffington Post, October 17, 2013。另见Kevin McMullin, “For parents: No essay hijacking,” CollegeWise.com, 2016年1月29日获取, www.collegewise.com/for-parents-no-essay-hijacking。

17. Tavris和Aronson在他们的书中指出，这是我们在问“你在想些什么”时真正传达的意思。

18. Anthony Pratkanis and Doug Shadel, Weapons of Fraud: A Course Book for Fraud Fighters (Washington, DC: AARP, 2005). 想要本书的赠阅本，打开www.aarp.org。

19. 积极效应的这一定义源自论文Andrew E. Reed and Laura L. Carstensen, “The Theory Behind the Age-Related Positivity Effect,” Frontiers in Psychology 3 (2012): 1–9。

20. Derek M. Isaacowitz et al., “Selective Preference in Visual Fixation Away from Negative Images in Old Age? An Eye-Tracking Study,” Psychology and Aging 21, no. 1 (2006): 40–48.

21. Mara Mather, Marisa Knight, and Michael McCaffrey, “The Allure of the Alignable: Younger and Older Adults’ False Memories of Choice Features,” Journal of Experimental Psychology: General 134, no. 1 (2005): 38–51.

22. Sunghan Kim et al., “Age Differences in Choice Satisfaction: A Positivity Effect in Decision Making,” Psychology and Aging 23, no. 1 (2008): 33.

23. Corinna E. Löckenhoff and Laura L. Carstensen, “Aging, Emotion, and Health- Related Decision Strategies: Motivational Manipulations Can Reduce Age Differences,” Psychology and Aging 22, no. 1 (2007): 134–46. 另见Corinna E. Löckenhoff and Laura L. Carstensen, “Decision Strategies in Health Care Choices for Self and Others: Older but Not Younger Adults Make Adjustments for the Age of the Decision Target,” Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences 63, no. 2 (2008): 106–9。

24. Mara Mather and Laura L. Carstensen, “Aging and Motivated Cognition: The Positivity Effect in Attention and Memory,” Trends in Cognitive Sciences 9, no. 10 (2005): 496–502. 另见Laura L. Carstensen and Joseph A. Mikels, “At the Intersection of Emotion and Cognition: Aging and the Positivity Effect,” Current Directions in Psychological Science 14, no. 3 (2005): 117–21。

25. Quinn Kennedy, Mara Mather, and Laura L. Carstensen, “The Role of Motivation in the Age-Related Positivity Effect in Autobiographical Memory,” Psychological Science 15, no. 3 (2004): 208–14.

26. 你可能在想，这些修女在初次调查的14年后是否都还健在，她们是否格外健康。不幸的是，其中许多已经去世。1987年完成调查的862位修女中，2001年尚且健在的有316位，其中300位参与了第二次调查。1987年所做的初次调查没有文章发表，但被引用过，见Laura L. Carstensen and K. Burrus, “Stress, Health and the Life Course in a Midwestern Religious Community”（未发表文稿，1996）。你可能还在想，为什么研究者不选其他人群而选择研究修女。我问过后续研究的作者之一玛拉·马瑟，她解释说，不是因为他们认为修女对周遭世界的观点会更加积极或消极，仅仅是因为这样研究方法会简化。许多人搬到不同地方或者结婚并且更改姓氏，研究者很难在10年或者更久后找到她们。在14年间研究一个宗教团体的成员要比研究普通人群的成员要简单得多。还有些研究者在做阿尔茨海默病、体重变化、血压研究时选择修女。

27. 有关积极效应对我们决定记忆的影响的综述，见Quinn Kennedy and Mara Mather, “Aging, Affect, and Decision Making,” in Do Emotions Help or Hurt Decision Making?, eds. K. Vohs, R. Baumeister, and G. Loewenstein (New York: Russell Sage Foundation, 2007), 245–65。

28. 有关积极效应也许是精神健康的表现的研究，见Laura K. Sasse et al., “Selective Control of Attention Supports the Positivity Effect in Aging,” PLOS ONE 9, no. 8 (2014), e104180。有关控制个人情感需要大

脑各区域相互作用的研究，见Michiko Sakaki, Lin Nga, and Mara Mather, “Amygdala Functional Connectivity with Medial Prefrontal Cortex at Rest Predicts the Positivity Effect in Older Adults’ Memory,” Journal of Cognitive Neuroscience 25, no. 8 (2013): 1206–24。

29. Löckenhoff and Carstensen, “Decision Strategies in Health Care Choices.”

30. Kennedy, Mather, and Carstensen, “The Role of Motivation.”

31. 有关情绪调节和衰老的更多信息，见Reed and Carstensen, “The Theory Behind the Age-Related Positivity Effect,” and M. Mather, “The Emotion Paradox in the Aging Brain,” Annals of the New York Academy of Sciences 1251, no. 1 (2012): 33–49。

32. James J. Gross et al., “Emotion and Aging: Experience, Expression, and Control,” Psychology and Aging 12, no. 4 (1997): 590. 更新的研究，见 Laura L. Carstensen et al., “Emotional Experience Improves with Age: Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling,” Psychology and Aging 26, no. 1 (2011): 21–33。

33. 有关老年人寻求更少选择的论述，见R. Mata and L. Nunes, “When Less Is Enough: Cognitive Aging, Information Search, and Decision Quality in Consumer Choice,” Psychology of Aging 25 (2010): 289–98，以及 Mara Mather, “A Review of Decision Making Processes: Weighing the Risks and Benefits of Aging,” in When I’m 64, eds. L. L. Carstensen and C. R. Hartel (Washington, DC: National Academies Press, 2006), 145–73。有关探讨老年人在决策过程中寻求更少信息的近期神经科学研究，见Julia Spaniol and Pete Wegier, “Decisions from Experience: Adaptive Information Search and Choice in Younger and Older Adults,” Frontiers in Neuroscience 6 (2012)。

34. Andrew E. Reed, Joseph A. Mikels, and Kosali I. Simon, “Older Adults Prefer Less Choice Than Young Adults,” Psychology and Aging 23, no. 3 (2008): 671– 75. 有关对老年女性比年轻女性寻求更少乳腺癌诊疗

信息的研究，见Bonnie Meyer, Connie Russo, and Andrew Talbot, “Discourse Comprehension and Problem Solving: Decisions About the Treatment of Breast Cancer by Women Across the Life Span,” Psychology and Aging 10, no. 1 (1995): 84。

35. Laura L. Carstensen et al., “Emotional Experience Improves with Age,” 21.

36. Marisa EmotionKnight et al., “Aging and Goal-Directed Emotional Attention: Distraction Reverses Emotional Biases,” Emotion 7, no. 4 (2007): 705. 另见M. Mather and M. Knight, “Goal Directed Memory: The Role of Cognitive Control in Older Adults’ Emotional Memory,” Psychology and Aging 20, no. 4 (2005): 554–70。有关分散注意力能降低老年人的积极效应这一论断的作品，见E. S. Allard and D. M. Isaacowitz, “Are Preferences in Emotional Processing Affected by Distraction? Examining the Age-Related Positivity Effect in Visual Fixation Within a Dual-Task Paradigm,” Aging, Neuropsychology, and Cognition 15, no. 6 (2008): 725–43。

* 译注：分时度假是一种20世纪90年代以来流行于欧美的休闲度假方式。

** 译注：美国最大的家庭餐厅品牌。

*** 译注：一个由吉姆·韩森（Jim Henson）和他的小组制作的布偶（Muppet）所演出的电视节目，播出时间为1976年到1981年。塔特勒和霍道夫是两名在每场秀中出现并且起哄的老人。

后记

1. 伊丽莎白·洛夫特斯是研究目击证人证词易错性方面的专家。见Elizabeth Loftus, “Our Changeable Memories: Legal and Practical

Implications," Nature Reviews Neuroscience 4, no. 3 (2003): 231–34。

2. 这个记忆和绘画的类比，我借鉴了一个哲学论坛2012年10月17日发表的题为"What's a Good Analogy for Human Memory?"的讨论。感谢用户MyselfYoursef这个聪明的想法，不管你是谁。见forums.philosophyforums.com/threads/whats-a-good-analogy-for-human-memory- 57001.html。

3. 有关选民在选举后会更新他们的政治观点的研究，见Ryan K. Beasley and Mark R. Joslyn, "Cognitive Dissonance and Post-Decision Attitude Change in Six Presidential Elections," Political Psychology 22, no. 3 (2001): 521–40，以及 Linda J. Levine, "Reconstructing Memory for Emotions," Journal of Experimental Psychology: General 126, no. 2 (1997): 165–77。有关成年人记错高中成绩的研究，见Harry P. Bahrick, Lynda K. Hall, and Stephanie A. Berger, "Accuracy and Distortion in Memory for High School Grades," Psychological Science 7, no. 5 (1996): 265–71。有关成年人记错青少年时期性格的研究，见 Daniel Offer et al., "The Altering of Reported Experiences," Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 39, no. 6 (2000): 735–42。

4. Carol Tavris and Elliot Aronson, Mistakes Were Made (but Not by Me), rev. ed. (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2015), 101.

致谢

1. 迈克尔·查邦是一位曾获普利策奖的小说家，完整的引文是："如果你想成为一名成功的小说家，你需要三样东西：天赋、运气和自制力。自制力是这三样中唯一你能控制的一样，因此这是你必须集中注意力加以控制的方面，你只能去希望并相信另外两方面。"

UnRead

未读 Club

为读者提供有温度、有质量、有趣味的

泛阅读服务

专属社群 独家福利

精品共读 活动特权

手机扫码

加入未读 Club 会员计划


未讀
凯 特 的 选 择
［美］安·泰勒 / 著
王嘉琳 / 译
北京联合出版公司

版权信息

凯特的选择

VINEGAR GIRL

作者：[美] 安·泰勒（Anne Tyler）

译者：王嘉琳

出品方：未读·文艺家

出版社：北京联合出版公司

目 录

版权信息

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章

第六章

第七章

第八章

第九章

第十章

第十一章

第十二章

后记

第一章

厨房里电话响起时，凯特·巴蒂斯塔正在屋子后头的花园里忙活。她直起身子，侧耳倾听。妹妹就在屋里，不过这会儿可能还没起床。电话再次响起，接着又响了两次。最后总算听到了妹妹的声音，却是留言机发出的自动答复：“嗨！找我们的？看来我们不在家咯？留下—”

此时，凯特已经大踏步往后院台阶走去，一边将头发甩至肩后，一边嘴里愤愤地吐出一声“嗤”。她把手往牛仔裤上擦了擦，猛地拉开纱网后门。

“凯特，”父亲在电话里喊道，“终于接电话了！”

她拿起话筒问：“什么事？”

“我忘带午饭了。”

她的目光落到冰箱旁边的台子上，果然，他的午餐盒还放在昨晚她摆好的位置，动都没动。她总是用超市那种干净的塑料袋套在餐盒外面，里面放了什么一清二楚：一个特百惠沙拉盒和一个苹果。“呀！”她说。

“你能带过来吗？”

“现在？”

“是的。”

“天哪，父亲，我不是驿马快信[1]啊！”她说。

“你还有什么事要做？”他问道。

“今天是周日啊！我在给菟葵地除草呢。”

“啊，凯特，别这样。只要跳进车里，咻一下就到了。乖啦。”

“神哪！”她叹道，然后砰的一声扔下话筒，从台子上拿起午餐盒。

以上对话有几个奇怪之处。首先是这段对话居然会发生。她父亲一向是不信任电话的，事实上，他的实验室里压根就没装电话，所以他肯定是用手机打过来的。这同样是有违常态的，因为他当初会买手机仅仅是拗不过女儿们的坚持要求。刚用上手机时，他也曾心血来潮地买了一堆应用—大多是各种各样的科学计算器—之后便对手机彻底失去了兴趣，现在更是连碰也不碰一下。

第二个奇怪之处在于，他一周通常都会有两次忘带午饭，但以前他似乎从未留意过这事，其实这个男人基本上是不吃饭的。凯特下班回家时，经常会发现他的饭盒还放在台子上没有动过，即使这样，晚上她还是得喊上三四遍，他才会出来吃晚饭。他总是有比吃饭更有价值的事情要做，阅读期刊啦，翻看笔记啦。如果一个人过的话，他很可能会活活被饿死。若是他真的有了些许饿意，他也可以走出去自己买点吃的。他的实验室就在约翰·霍普金斯大学附近，三明治店和便利店随处可见。更别说这会儿都还没到中午。

不过这一天阳光灿烂，微风和煦，尽管寒意尚存—但也是漫长难熬的严冬过后，第一个还算宜人的天气—所以，她其实并不介意有个理由到外面的世界走一走。但她不会开车，她选择步行。

就让他等着吧。他自己就从来不开车，除非是有什么设备要运的时候。他就是个健身狂人。

她走出门，把门带上时格外用力，因为邦妮睡到这么晚还没起让她满怀不爽。走道上的地被植物看上去有些芜杂凌乱，她默默记下：待会儿给菟葵地除完草后还要把这里修理一下。

她拎着午餐袋子打结的袋口，轻轻晃动着，经过明茨家和戈登家—这两家的房子和凯特家—巴蒂斯塔家的一样（尽管前者保存得更好一些），都是殖民时期风格的庄严气派的砖砌建筑，里面有一个中央大厅—然后转过拐角。戈登太太正跪在她的映山红丛中，往花的根部撒上护根[2]。“呀！凯特，你好啊！”她高声叫道。

“嗨。”

“看起来有点春天的意思了！”

“是呀。”

凯特并未放慢脚步，继续走着，她的鹿皮风衣被风吹动着，在身后飘舞飞扬。两个年轻女子—很可能是约翰·霍普金斯大学的学生—在她前面以蜗牛般的速度移动着。“我看得出他想约我，”其中一个说，“因为他老是清嗓子，他们男生总是那样，你懂的吧？然后又不说话了。”

“我就喜欢他们这种害羞得不行的样子。”另一个说。

凯特绕到她们前面，继续走着。

她在下一个街口左转，朝一个功能更为混杂的街区走去，穿过其间的公寓楼、小咖啡馆和隔断成办公室的房子，最后来到另一座殖民时期风格的砖砌建筑前面。这栋房子的前院比巴蒂斯塔家的小，但柱廊却更大，更气派。前门边上挂着六块或八块牌匾，上面写着各种不入流的组织和没名气的小杂志的名字。然而没有一块牌匾上写着路易斯·巴蒂斯塔的名字。这些年来，父亲从一个地方被调到另一个地方，漂泊不定，最后在这栋凄凉冷清的房子里落脚，这时他大概已经觉得没必要再挂上自己的牌匾了：房子离学校很近，但距离医学中心有几英里路。

门廊的一面墙上挂着一排信箱，信箱下面放着一把快要散架的长椅，上面成堆叠放着乱七八糟的广告传单和外卖菜单。凯特走过好几间办公室，其中只有“信佛的基督徒[3]”组织那间的门是敞开的。她往里面瞥了一眼，只见三个女人围着一张桌子站成一圈，第四个女人坐在那里拿纸巾擦拭着双眼（总有什么事发生）。凯特推开大厅尽头的一扇门，沿着一段木台阶往下走，来到底层，她停了一下，随即按下房间密码：1957—某位医学家定义自体免疫紊乱标准的年份。

一间狭小的屋子，里面的全部家具就是一张牌桌和两把金属折叠椅。桌上放着一个牛皮纸袋，看起来是另一个人的午餐。凯特把父亲的午餐摆在牛皮纸袋边上，然后走向一道门，动作轻快地敲了几下。片刻之后，她的父亲探出头来—秃顶的脑袋边缘窄窄地长了一圈黑发，橄榄色的脸上突兀地留着一撮黑色的胡子，架着一副无框的圆形眼镜。“啊，凯特，”他说，“快进来。”

“不用了，谢谢！”她说。她受不了这地方的味道—实验室本身散发出的稀薄却刺鼻的气味，以及小白鼠屋里的那股砂纸味。“午饭放在桌上了，”她说，“再见啦。”

“别，等一等！”

他背过身去，朝身后同在屋里的某个人说道:“皮奥德尔?出来跟我女儿打个招呼。”

“我得走了。”凯特说。

“你肯定还没见过我的研究助理。”父亲说。

“那又怎样?”

但是门敞得更开了，里面走出来一个身材结实、肌肉发达、留着黄色直发的男子，站在了父亲身边。他的实验室白大衣脏得发黑，几乎和巴蒂斯塔博士身上那件浅灰色的工装连体裤是一个颜色的了。“哦嗯！”他说，或者至少听起来是发出了这样的声音。他正满怀钦慕地盯着她看。男人初见她时往往都是这副表情。她的秀发，如深蓝色的波浪般一泻而下，直垂到腰际以下。

“这位是皮奥德尔·施谢尔巴科夫。”父亲向她介绍。

“是皮奥特尔。”男子纠正道，在短促的“特”和花哨的卷舌的“尔”之间不留任何空隙。接着是“施谢尔巴科夫”，爆破似的喷出一串含糊不清的辅音。

“皮奥德尔，来见见凯特。”

“嗨，”凯特打了声招呼。“待会儿见。”她对父亲说道。

“待一会儿再走吧。”

“为什么呢？”

“嗯，你得把我的三明治盒带回去呀，不是吗？”

“噢，你可以自己带回来，不是吗？”

突如其来地响起一声怪叫，两人同时朝皮奥特尔看去。“跟我们国家的女孩子一个样，”他说道，脸上笑盈盈的，“说起话来粗鲁无礼。”

“跟女人一样。”凯特语带责备地说道。

“对，女人也一样。老婆婆们，大妈们。”

她不再理会他。“爸，”她说道，“你能跟邦妮说一下，让她别每次带朋友过来都把家里弄得一团糟，好吗？你今天早上看到电视机房都成什么样了吗？”

“行，行。”父亲说道，然而却边说边走回实验室里头。接着又推着一个带滚轮的高脚凳折回来，把凳子停在牌桌旁边。“坐吧。”他对她说。

“我得回后院里干活了。”

“求你了，凯特，”他说，“你从没陪过我。”

她盯着他看：“陪你？”

“坐，坐，”他说，手指着凳子，“你可以吃点我的三明治。”

“我不饿。”她说。但她还是很不自在地坐上了高脚凳，眼睛仍然盯着他看。

“皮奥德尔，坐。你也可以吃点我的三明治，如果你愿意的话。这是凯特独家制作的，全麦吐司配上花生酱和蜂蜜。”

“你知道我不吃花生酱的。”皮奥特尔语气严厉地说道。他拉出一把折叠椅，在凯特斜对面坐下。他的椅子比凯特的高脚凳矮一大截，因此她可以看见他脑袋顶上的头发已经有点稀疏了。“在我们国家，花生是给猪吃的。”

“哈，哈！”巴蒂斯塔博士笑道，“他可真幽默，是吧，凯特？”

“什么？”

“它们连壳一起吃掉。”皮奥特尔说。

凯特注意到，他不太会发/th/这个音[4]，而且他的元音发得也不够长。她可受不了外国人的发音。

“我竟然用了手机，让你很惊讶吧？”父亲问她。不知为何，他还站着。他从工装连体裤的一个口袋里掏出手机。“你们说得对，它可真是方便。”他说道，“我打算从现在开始多用用它。”他皱起眉头，低头盯了手机片刻，好像在试图想起它是个什么东西。接着他按下一个按钮，把手机举到自己面前。他眯起眼睛，往后退了几步。然后响起一声机械的点击声。“看见没？还能拍照片。”他说。

“删掉！”凯特命令道。

“我不知道怎么删。”他说，手机又响了一下。

“该死，爸，坐下吃饭吧。我得回去干活了。”

“好吧，好吧。”

他收起手机，坐了下来。皮奥特尔这时打开了自己的午餐袋。他拿出两个鸡蛋、一根香蕉，把它们放在他面前铺平的牛皮纸袋上。“皮奥德尔钟爱香蕉，”巴蒂斯塔博士透露道，“我总跟他讲苹果的好，但他哪会听？”他也打开了自己的午餐袋，拿出他的苹果。“果胶！果胶呢！”他对着皮奥特尔说道，拿着苹果在他鼻子底下晃。

“香蕉是不可思议的食物。”皮奥特尔一边平静地说道，一边抓起自己的香蕉开始剥皮。凯特注意到，他的脸几乎就是个六角形—宽大的颧骨让脸颊两侧各突起一个角，棱角分明的颌骨斜下来交于下巴的尖角，构成另外两个角，最后是额头中央分叉开的两股长发，形成最上面那个角。“还有鸡蛋，”他又说道，“母鸡下的蛋！自给自足，精妙绝伦。”

“凯特每晚临睡前都帮我做好三明治，”巴蒂斯塔博士说，“她很会做家务。”

凯特眨了眨眼。

“然而，是花生酱的。”皮奥特尔说。

“嗯，是的。”

“是啊，”皮奥特尔说着叹了口气，怨念似的望了她一眼，“但不管怎么说都足够好[5]了。”

“你该见见她妹妹。”

凯特说：“哦！父亲！”

“怎么了？”

“这个妹妹在哪儿？”皮奥特尔问道。

“呃，邦妮才十五岁。她还在上高中呢。”

“好吧！”皮奥特尔说道，目光重新回到凯特身上。

凯特断然滑动座椅退到后面，然后站了起来。“别忘了带饭盒回家。”她对父亲说道。

“什么！你这就走了？怎么这么快？”

但凯特只说了声“拜”—主要是对皮奥特尔说的，他正目不转睛地打量着她—就大步朝门走去，一把将门推开。

“凯瑟琳，最亲爱的，别这么急匆匆的！”父亲也站了起来，“哦，亲爱的，这下全搞砸了！皮奥德尔，她只是太忙了。我从来没法让她坐下来歇口气。我有没有告诉过你，我们全家上上下下都是她一手操持的？她很会做家务的。哦，我已经说过了。而且她还有份全职工作，我有没有告诉过你她是学前班老师？她教小孩子特有一套。”

“你为什么要这样说我？”凯特质问道，转向父亲，“你是怎么了？我讨厌小孩子，你知道的。”

皮奥特尔又发出了一声怪叫。他正咧着嘴抬头朝她笑着。“你为什么讨厌小孩子？”他问她。

“这个嘛，或许你也注意到了，他们可不大聪明。”

他又怪叫了一声。这个声音，加上他手里拿的香蕉，让她觉得他活像只黑猩猩。她猛地转身，阔步走开，砰的一声关上门，两步并作一步地走上楼梯。

她听到门在身后再次被打开了。父亲喊道：“凯特？”她听到父亲跟着爬上楼梯的脚步声，但她继续大步前进，直朝房子前部走去。

踩上地毯后，他的脚步声变得轻柔了。“我只是来送送你，这样不好吗？”他在她身后喊道。

送送她?

但她在走到前门时停了下来。她转过身看着他朝她赶来。

“我把事情给搞砸了。”他说。他用一只手掌抚摸着自己的脑壳。他身上那件工装连体裤是均码的，中间部位特别肥大，让他看上去像个天线宝宝。“我不是故意惹你生气的。”他说。

“我没生气，我是……”

但她没法说出“受伤了”这三个字，因为她可能会抑制不住涌出眼泪的。“我受够了。”她这样说道。

“我不明白。”

对此她其实并不怀疑。接受事实吧：他确实摸不着头脑。

“那你刚才到底在搞什么？”她双手叉腰，质问道，“你为什么对那个助理表现得那么……奇怪？”

“他可不是‘那个助理’。他是皮奥德尔·施谢尔巴科夫，有他帮我做事是非常幸运的。他周日还到实验室来！经常这样。况且，他过来都快有三年了，所以我觉得你至少应该知道他的名字。”

“三年了？那恩尼斯呢？”

“老天啊！恩尼斯！恩尼斯都是上上个助理了。”

“噢。”她说。

她不知道他今天怎么这么容易激动。平时他说起助理时都不是这样的—事实上，平时他说起任何事情时都不会如此。

“我好像就是很难留住他们，”他说，“可能是因为在外人看来，我的项目不是很有前景吧。”

他以前从未承认过这点，尽管凯特经常会有这样的猜想。她突然同情起他来。她放下双手，垂在身体两侧。

“我千辛万苦才把皮奥德尔挖来我们国家，”他说，“不知道你发现没有。当时他才二十五岁，然而但凡在自体免疫领域有所成就的人都已听说过他。他非常聪明。他拿到的是O-1签证，这在如今可不多见啊。”

“嗯，挺好的，父亲。”

“O-1就是杰出人才签证。就是说他具备某种我们国家的人所不具备的杰出技能或知识，而我所从事的正是一种杰出的研究，所以我需要他。”

“这是好事。”

“O-1签证的有效期是三年。”

她伸出手来抚摸着父亲的额头。“当然了，你总在担心你的项目。”她说，希望自己听上去是在给他鼓劲，“但我打赌一切都会好起来的。”

“你真的这么认为？”他问。

她点了点头，笨拙地轻拍着他的臂膀，这一举动一定是他始料未及的，因为他看上去一副受宠若惊的样子。“我很肯定，”她对他说，“别忘了把三明治盒带回家。”

她推开前门，走入阳光里。“信佛的基督徒”那里的两个女人正坐在台阶上，交头接耳聊得正欢。她们因为什么事而笑得前仰后合，一开始都没注意到她，不过接着两人就各移到一边，腾出位置让她过去。

第二章

四岁班教室里，几个小姑娘正在玩分手游戏。一个芭蕾女郎娃娃要和一个水手娃娃分手。“我很抱歉，约翰，”她用清脆、一本正经的语气说道—实际上是吉莉的声音—“但我爱上了别人。”

“谁？”水手娃娃问。是艾玛·G在替他发声，她正抓着娃娃小小的蓝色水手服的腰身，把它举在空中。

“我不能告诉你，因为他是你最好的朋友，你知道了会伤心的。”

“好吧，这可真蠢，”艾玛·B在一旁说道，“现在他怎么着都是知道了，因为你说了是他最好的朋友。”

“但他也可以有一帮最好的朋友啊。”

“不，不可能的。如果是‘最好’的话。”

“不，可以的。我，我就有四个最好的朋友。”

“那你可真是个怪人。”

“凯特！你听见她刚才管我叫什么了吗？”

“有什么好在意的？”凯特反问。她此刻正在帮雅米莎把她画画时穿的罩衫脱下来，“跟她说她才是怪人。”

“你才是怪人。”吉莉对艾玛·B说。

“我不是。”

“你就是。”

“我不是。”

“凯特说你是，才说了的！”

“我可没说。”凯特说。

“你说了。”

凯特本想说“我没说”，但临时改成了：“好吧。不管怎么说，可不是我挑起来的。”

她们围聚在摆放娃娃的教室一角—七个小女孩和萨姆森家的双胞胎男孩，雷蒙德和大卫。在另一角，剩下的六个男孩全围在一张沙盘边上，他们设法将沙盘改造成了游戏场，在远处一端放上中空的吉露果冻金属模型，用一个塑料勺子把乐高积木弹进模型的凹槽里。大多数时候都没人能射中，但只要有谁进了一次，顿时就会呼声雷动，男孩们你推我挤，争着要抢那勺子，都想自己也试上一把。

凯特本该走过去让他们安静点，但她没有这样做。就让他们在疯玩中耗掉点气力吧，她想着。再说，其实她也并非这里的教师，她只是教师的助理，和教师差得远了。

查尔斯村小朋友学校是四十五年前由埃德娜·达令夫人创建的，她现在仍是这儿的掌管者。教师们莫不年事已高，都需要有个助理—每

人配备一位助理，带两岁班的教师更为辛苦，所以每人有两位助理—毕竟她们都这把年纪了，谁还能指望她们满屋子地追着一群小坏蛋跑呢？学校建在阿洛伊休斯教堂的底层，但它的主体部分是在地上的，一对双开门正朝操场敞开，因此教室里总是阳光遍洒，欢声笑语。离门最远的一角用墙隔开了，辟出一间教师休息室，那些上了年纪的女人成日在那里饮茶品茗，聊着自个儿身体如何大不如前。有时助理们也会大着胆子走进休息室喝上一杯，或是借用一下那里尺寸适合成人使用的水池和马桶，然而她们总有种闯入了一场私人会面的感觉，因此，即使教师们都很和气，她们也大多不会久留。

说得好听点，凯特从未想过自己会在学前学校工作。只是因为她在上大学二年级时曾向植物学教授指出，他对光合作用的解释“愚不可及”。那之后麻烦便接踵而至，最后她被请出了学校。她当时很担心父亲对此的反应，没想到他在听完整件事的来龙去脉后对她说：“嗯，你说得对，这就是愚不可及。”于是事情就这么结束了。她回到家里，无事可做，直到她的塞尔玛姨妈出手相助，帮她在学前学校谋得了一个职位（塞尔玛姨妈是学前学校的委员会成员，她是好多机构的委员会成员）。理论上，凯特可以在第二年申请重返大学，但不知为何她没有申请。她父亲可能甚至都没有意识到她有这一选择，况且，有她在身边料理家务、照看妹妹，他自然会轻松不少。彼时她的妹妹才五岁，但已常常使他们那位年迈的管家智穷力竭。

凯特辅助的那位教师名叫昌西夫人（助理们对所有教师都称“夫人”）。她是一位肥胖无比的富太太，她管教四岁孩子的年数，比凯特这辈子活过的年数还多。平时她对这些孩子都是非常温和，睁只眼闭只眼的，但要有谁不听话了，她就会说：“康纳·菲茨杰拉德，我知道你在打什么鬼主意！”“艾玛·格雷，艾玛·威尔斯，眼睛向前看！”她觉

得凯特太由着他们了。如果有个孩子拒绝在“安静休息时间”躺下来睡觉的话，凯特只会说：“好吧，那你就这样吧。”然后自己气呼呼地重步走开。这时，昌西夫人便会不无责备地瞪她一眼，然后对那孩子说：“有人没按凯特小姐说的做。”每当此时，凯特总觉得自己像个冒名顶替者。她有什么资格命令孩子睡午觉呢？她连一丁点儿权威也没有，所有孩子都知道这点。在他们眼里，她似乎只是一个长得特别高，比他们自己还要喋喋不休的四岁小孩。她来学前学校工作的这六年里，学生们从未称她为“凯特小姐”。

凯特也时不时地想另谋职业，然而从未有过结果。老实说，她面试的表现的确不尽如人意。再说了，她也想不出自己除了学前学校助理还能做什么。

大学时宿舍是男女混住的，有一回，她被拉去公共休息室一起下国际象棋。凯特不太擅长下象棋，但她胆大气粗，不循常规，竟使对手很长时间都处于守势。一小群和她一个宿舍楼的同学围在桌边观战，但凯特并没有注意他们，直到她听见有个男生在她身后小声对旁边的人嘀咕。“她啊，毫无计划。”他是这么说的。事实上他说的是对的。不出一会儿她就输了。

直到现在，她还会时常在早上步行去学前学校的路上想起这句话。帮孩子们脱靴子，帮他们刮掉嵌进指甲里的彩泥，给他们膝盖上贴上创可贴，再帮他们重新穿上鞋子。

她啊，毫无计划。

午饭是土豆泥意面。和往常一样，凯特坐在一张餐桌的上座，昌西夫人坐在餐厅另一边一张餐桌的上座，一个班的学生分坐两桌。孩

子们入座前先得伸出手来，先是手背再是手心，让凯特或昌西夫人过来一一检查。接着所有人坐下来，昌西夫人用叉子叮咚一声轻敲杯子，大声说道：“祷告时间！”孩子们纷纷低下头来。“亲爱的主，”昌西夫人提高音量说道，“感谢您赐予我们食物和这些稚嫩的可爱的面孔。阿门。”

凯特这一桌的孩子们立刻生龙活虎起来。“凯特刚才是睁着眼的。”克洛伊对其他人说道。

凯特说：“是吗？那又怎样，头号虔诚小姐？”

萨姆森双胞胎听了咯咯地笑起来。“头号虔诚小姐。”大卫兀自念了一遍，好像是想记住这话以便今后能用上。

“如果你在祷告时睁着眼的话，”克洛伊说，“上帝会觉得你没有心怀感恩。”

“是吗？我确实没有心怀感恩，”凯特说，“我不喜欢这面。”

一片愕然的寂静。

“你怎么能不喜欢这面呢？”最后贾森开口发问。

“闻上去有股子湿乎乎的狗肉味，”凯特说，“你难道没觉得吗？”

“咦！”所有人都叫起来。

他们低下头凑近盘子闻了闻。

“是吧？”凯特问。

他们面面相觑。

“没错。”贾森说。

“就好像他们把我家的狗弗里茨放进了一个大蟹锅里给煮了似的。”安特万说。

“唠！”

“但胡萝卜还不错，”凯特说，她开始后悔自己挑起了这话茬，“继续吃吧，大伙儿。”

有几个孩子拿起了叉子。多数孩子却没动。

凯特把手伸进牛仔裤口袋里，掏出一条牛肉干。以防午饭难以下咽，她总会随身带一条牛肉干。她在吃方面是颇为挑剔的。她用牙齿咬下一块，开始咀嚼起来。幸运的是，没有一个孩子喜欢吃牛肉干，除了艾玛·W，而她此刻正埋头吃着意面，于是凯特便不用与人分享了。

“周一快乐，孩子们！”达令夫人说道，她正拄着她的铝制拐杖颤颤巍巍地走到他们桌子这边。她保持着这样一个习惯，即总会在每一组孩子用餐过程中的某一时刻走进餐厅，而且她总能把一周五天融进招呼语中。

“周一快乐，达令夫人。”孩子们咕哝道，凯特此时则悄悄地把还在满口咀嚼的牛肉干塞进了左边的腮帮子里。

“怎么只有这么少人在吃饭？”达令夫人问道。什么事都逃不过她的法眼。

“面条闻起来像湿乎乎的狗肉。”克洛伊说。

“像什么？老天啊！”达令夫人将那只满是皱纹和老年斑的手按在垂挂下来的胸脯上。“我听出来，你似乎忘记了‘好话原则’，”她说，“孩子们，有谁能告诉我‘好话原则’是怎么说的吗？”

没人吭声。

“贾森？”

“如果你说不出什么好话，”贾森咕哝道，“那就什么都别说。”

“‘什么都别说。’这就对了。有没有人能对我们今天的午餐说点好话？”

寂静。

“凯特小姐？你能说点好话吗？”

“那个，午餐显然……油光发亮的。”凯特答道。

达令夫人久久地看着她，目光凛然，然而她只说了一句：“行吧，孩子们。用餐愉快。”接着便重步走开，到昌西夫人那桌去了。

“跟油光发亮的湿乎乎的狗肉一样油光发亮。”凯特小声对着孩子们说道。

孩子们爆发出尖声大笑。达令夫人站住了，然后撑着拐杖原地转过来。

“对了，凯特小姐，”她说，“今天‘安静休息时间’你能到我办公室来一趟吗？”

“当然可以。”凯特说。

她终于咽下了那口牛肉干。

孩子们一个个瞪大了眼睛转向她。即使才四岁，他们也都知道被叫去办公室可没什么好事。

“我们喜欢你。”片刻之后贾森说道。

“谢谢，贾森。”

“我和我弟弟长大后，”大卫·萨姆森说，“我们要娶你。”

“是吗？谢谢你。”

接着她轻拍双手，说：“知道吗？今天的甜点是曲奇饼冰激凌哦。”

孩子们小声地发出“嗯”的应答声，但看上去仍都一脸担忧。

五岁的孩子们才刚刚吃完冰激凌，便站在餐厅门口，互相打闹起来，整个队伍歪歪扭扭的。他们一个个人高马大，犹如令人胆寒的巨人，对于凯特而言，他们似乎是闯入她小小世界的异类，尽管就在去年他们还是她带的四岁班学生。“我们走吧，孩子们！”昌西夫人一边高声说道，一边吃力地站起身来，“我们让人家等着啦。对华盛顿夫人说谢谢。”

“谢谢您，华盛顿夫人。”孩子们异口同声地说道。华盛顿夫人此刻站在通往厨房的门边，听到后她微微一笑，仪态尊贵地点了点头，用手在围裙上擦了擦。（小朋友学校十分重视举止礼仪）四岁孩子勉强排成一队，鱼贯而出，经过五岁孩子身边时，他们一个个畏畏缩缩，恭恭敬敬，大气不敢出。凯特走在最后，经过五岁班助理乔治娜身边时，低声对她说：“我得到办公室去一趟。”

“哎呀！”乔治娜说，“好吧，祝你好运。”她很年轻，长着一张可人的脸蛋，两颊粉扑扑的，已经怀上了第一个孩子，肚子大得出奇。她肯定从来不会被叫到办公室去，凯特在心里打赌。

回到四岁班教室，她打开储物柜，拖出成堆的铝制小床，孩子们等会儿要在上面睡午觉。她将一张张小床在屋子里放好，然后将孩子们放在自己小壁橱里的枕头和毯子都分发下来。她还一如往常地阻挠了四个最饶舌的女孩子想要一起睡在一个角落里的企图。在“安静休息时间”，昌西夫人一般都会待在教师休息室，然而今天她吃完午饭回到了四岁班教室，此刻在她的桌子前坐下，从自己的帆布包里拿出一份《巴尔的摩太阳报》来看。她肯定已经听说凯特被达令夫人叫到办公室去的事了。

利亚姆·D说自己不困。他每天都重复同样的话，可是快到操场玩耍时间的时候，偏偏就是他，每次还睡得跟昏死过去似的，凯特小姐好容易才能叫醒他。她把毯子的边缘叠到他身下，他喜欢这样——一条白色的法兰绒毯子，上面有两条黄色的条纹；如果身边没有别的男孩会听到的话，他至今仍管它叫“毯毯”。吉莉则需要凯特帮她把马尾辫放下来，这样发夹就不会在她躺下时刺到她脑袋。凯特把发夹放到吉莉的枕头底下，对她说：“记住放在那里，这样你醒来时就能找到了。”到时候她应该能回到教室提醒她，但是万一她回不来了呢？万一

达令夫人叫她立即收拾东西走人呢？她轻轻地抚摸着吉莉的头发，帮她解开辫子—浅棕色的头发，摸起来如丝缎般柔软，上面有宝宝洗发水和彩色画笔的味道。她没法再陪着他们，帮助安特万解决被人欺负的小小烦恼，也永远不会知道艾玛·B会如何和她即将在六月从中国过来的新妹妹一起生活。

她不是真的讨厌孩子。至少有些孩子她还是挺喜欢的。她只是不是所有孩子都喜欢，就好像他们是一模一样的个体，清一色地属于某个微小门类或是什么的。

但当她对昌西夫人说“马上回来”时，语调却是轻快活泼的。

昌西夫人只是朝她笑了笑（是她并不知情，还是暗含同情？），把报纸翻过页去。

达令夫人的办公室挨着二岁班教室，这里的孩子太小了，为了防止他们从床上滚下来，他们是睡在地板的垫子上面而不是小床上的。他们的教室里灯光暗淡，透过门上唯一的玻璃能望见里面，那里似乎弥漫散溢着一种浓密厚重、有意为之的寂静。

透过达令夫人办公室门上的那块玻璃，能看见她正坐在桌边一边打电话，一边迅速翻阅着一沓纸。然而凯特一敲门，她就立刻说声“拜拜”后挂了电话。“进来。”她说。

凯特走了进去，跌坐在桌子对面的一把直背椅上。

“我们终于估算出了换掉那块弄脏的地毯所需的成本。”达令夫人对她说。

“嗯。”凯特说。

“然而，问题是，地毯为什么会弄脏？很明显，是因为某种疏忽，除非我们找出这一疏忽，否则换上一块新地毯就是毫无意义的。”

对此凯特无话可说，所以她就没吭声。

“好吧，”达令夫人说道，“这事儿就说到这里吧。”

她动作麻利地叠好那堆纸，把它们装进一个文件夹里。然后她伸手去拿另一个文件夹。（是凯特的文件夹吗？会有凯特的文件夹吗？里面究竟会有什么呢？）她打开文件夹，盯着最上面那张纸看了一会儿，然后透过眼镜镜框的边缘凝视着对面的凯特。“那么，”她说，“凯特，我是在想，你到底，会怎样评价自己在这里的表现？”

“我的什么？”

“你在小朋友学校的表现。你的教学水平。”

“噢，”凯特说，“我不知道。”

她指望用这一回答勉强对付过去，然而达令夫人继续盯着她看，显然是等着她说点什么，于是她只好加上一句：“我是说，其实我并不是老师，我是一名助理。”

“什么？”

“我只是助理。”

达令夫人继续盯着她看。

“但我觉得我做得还不赖。”凯特最后说道。

“是的，”达令夫人说，“大多数时候，确实不赖。”

凯特试图不流露出惊讶的神情。

“事实上，我可以说孩子们看上去很喜欢你。”达令夫人说。

她未说出“不知出于何种神秘的原因”，然而这话却静静地悬浮在房间里。

“不幸的是，我不认为他们的父母是这样想的。”

“噢。”凯特说。

“以前也提过这个问题，凯特，你还记得吗？”

“是啊，我记得。”

“我和你就此讨论了一下。是相当严肃的讨论。”

“是的。”

“刚才是克罗斯比先生—雅米莎的父亲。”

“他怎么了？”凯特问。

“他说他周四找你谈了下，”达令夫人拿起最上面那张纸，正了正眼镜查看起来，“周四早上，他送雅米莎来上学的时候。他跟你说他想和你谈一下雅米莎吮吸拇指的问题。”

“吮吸手指。”凯特纠正她。雅米莎有吮吸中间两根手指的习惯，小拇指和食指则在两边竖起，好像在做“我爱你”的手势。凯特之前多

次看到过这一手势。本尼·梅奥去年的时候就会这样做。

“吮吸手指。好吧。他让你每看到一次就制止一次。”

“我记得。”

“那你还记得自己是怎么回答的吗？”

“我说他不用担心。”

“就这么一句？”

“我说时间长了，她肯定会自己改过来的。”

“你说的是……”说到这里达令夫人照着那张纸大声念起来，“你说，‘很可能不出多久她就会自己改掉的，一旦她的手指长长到把自己的眼睛都给戳出来。’”

凯特笑起来。她都没意识到自己当时回答得如此机智风趣。

达令夫人说：“你觉得克罗斯比先生听了这话会是什么感受？”

“我怎么会知道他什么感受？”

“你可以试着猜一下，”达令夫人说，“但我还是直接告诉你吧，为什么不呢？这话让他觉得你……”她再次大声朗读起来，“……非常轻浮，傲慢无礼。”

“噢。”

达令夫人放下那张纸。“有朝一日，”她对凯特说，“我能想象你成为一位真正的老师。”

“真的吗？”

凯特以前从未注意到这里也会有职业阶梯。显然，到目前为止，并未有过此类先例。

“我能想象你管理一整个班级，等你成熟以后，”达令夫人说，“但是凯特，我所说的‘成熟’，并不仅仅指年龄上的增长。”

“噢，不是的。”

“我是说你需要具备某些社交技能。某种策略，某种克制，某种圆滑的技巧。”

“好的。”

“你明不明白我在说什么？”

“策略，克制，圆滑。”

达令夫人端详了她片刻。“因为如果你不具备的话，”她说，“我不能想象你能继续待在我们这个小小的地方，凯特。我希望可以想象。看在你亲爱的姨妈的分上，我希望把你留下来，但你现在的状况是不尽如人意，甚至岌岌可危的，我希望你明白这一点。”

“明白了。”凯特说。

达令夫人看上去仍不放心，但停顿一下后她说：“很好，凯特。你走的时候请把门开着。”

“当然，达令夫人。”凯特答道。

“我觉得自己进入考察期了。”凯特对三岁班的助理娜塔莉说。她俩并肩站在操场上，管着玩跷跷板的孩子，确保没人受伤。

娜塔莉说：“你不是已经在考察期了吗？”

“噢，”凯特说，“或许你说得对。”

“你这次是犯了什么事呢？”

“我侮辱了一位家长。”

娜塔莉做了个鬼脸。她们对家长都有同样的感觉。

“就是一个神经质的控制狂老爸，”凯特说，“一心想把自己孩子调教成小小完美小姐。”

可就在这时，亚当·巴恩斯带着他的几个两岁学生过来了，于是娜塔莉赶紧转开了话题。（每当亚当在场时，她总会试图展现好脾气的样子）“怎么了？”他问她们。娜塔莉说：“没什么大事。”而凯特则只是傻乎乎地冲着他傻笑，把手塞进牛仔裤口袋里。

“格雷戈里想玩一玩跷跷板，”亚当说，“我就跟他说没准哪个大孩子会让他玩一次。”

“当然可以！”娜塔莉说。“唐尼，”她叫道，“你能让格雷戈里玩一小会儿跷跷板吗？”

换作亚当以外的其他人，她可不会这么做。孩子们应该要学会耐心等待—即使是两岁的孩子。凯特眯起眼睛盯了她一眼，然后听到唐

尼回答：“可我才刚坐上！”

“噢，是这样啊，”亚当立刻插进来说，“那就不公平啦。格雷戈里，你不想不公平地对待唐尼，是吧？”

然而似乎格雷戈里正是想这样做。他瞬间泪眼汪汪，下巴开始颤抖起来。

“我知道了！”娜塔莉说，语气热情过头，“格雷戈里，你可以和唐尼一起骑！唐尼当你的大哥哥，和你一起骑跷跷板！”

凯特感觉自己要吐出来了。她差点就要做出把手指伸进喉咙里的手势，但她忍住了。幸亏亚当这会儿没往她这边看。他正在帮着格雷戈里坐上唐尼前面的位子，对此安排唐尼至少并无异议，然后他又走到另一头，把一只手搭在贾森后面，增加重量以保持平衡。

亚当是学校里唯一的男助理，这个英语专业的年轻人长得高高瘦瘦，面目和善，深色的头发乱蓬蓬的，唇上长着弯弯的胡子。达令夫人似乎觉得当初聘用他是个相当大胆的决定，尽管当时大多数学前学校都是有多名男性教职工的。达令夫人先是让他带多数是男生的五岁班，这个班也叫预备班，因为那里的孩子已经到了上幼儿园的年纪，只是最好再接受一年的社会化训练。达令夫人觉得，男教师应该能让这个班纪律严明、组织有序。然而，亚当实际上是个非常温和的男人，对孩子们轻声细语、关怀备至，于是进来后才做了半年，达令夫人就让他和乔治·安娜换了岗位。现在他心满意足地照顾着两岁孩子，帮他们擦鼻涕，安慰偶尔吵着想要回家的孩子，每天快到“安静休息时间”时，都能听到他一边漫不经心、催眠般地弹着吉他，一边用含混不清、略带沙哑却盖过吉他的声音唱着摇篮曲。与多数男人不同，他比

凯特高出一大截，然而不知为何，只要有他在场，她总觉得自己个头太大，笨拙难看。她会瞬间渴望自己能够温柔一点，娇贵一点，淑女一点，然而却每每因为自己缺乏优雅而羞赧汗颜。

她暗自希望自己有个母亲。当然了，她曾经有过母亲，但她希望的是有个教会她如何更好地为人处世的母亲。

“在‘安静休息时间’我看见你经过我们教室，”亚当一边帮孩子们玩跷跷板一边对她说道，“达令夫人对你有意见？”

“不是……”她说，“你知道的。我们只是在讨论一个我关心的孩子的问题。”

娜塔莉用鼻子哼了一声。凯特瞪了她一眼，于是她又做出一脸夸张的“噢，我错了”的表情。如此显然易见，娜塔莉就是这样。每个人都知道她对亚当迷恋得不能自拔。

上周，全校沸沸扬扬地传着一件事：亚当送了索菲娅·沃森一个他亲手做的捕梦网。“哇哦！”每个人都惊叹道。但凯特觉得，他这么做可能只是因为索菲娅是和他一起带二岁班的助教。

策略，克制，圆滑。

策略和圆滑有什么区别？或许“策略”指的是礼貌地说话，而“圆滑”指的是根本就不说话。不过，“克制”不是包含这个意思吗？“克制”不是可以涵盖这三点吗?

人们习惯于挥霍语言，凯特注意到。他们说的话远超过必须说的。

她不紧不慢地走回家，因为天气很好。早上的时候还是冷飕飕的，后来便暖和起来，这会儿她没穿外套，而是把它随意地搭在肩头。走在她前面的是一对信步闲逛的情侣，女孩正在讲着一个很长的故事，故事的主人公是一位名叫琳达的女孩。凯特打算赶超他们两人。

她经过某户人家的花园时，看见大花盆里栽着浅蓝色的平凡的三色堇，她想着不知这花种在自己的后院里能否长得好。她家后院的光线不好。

她听到身后有人叫自己的名字。她回过头，只见一个浅色头发的男人正朝她奔过来，举着一只手臂好似在拦一辆出租车。她一时想不出这个人和自己有什么关系，然后认了出来，他就是父亲的那位研究助理。脱下了那身实验室外套，他好像变了个样：穿着牛仔裤和一件纯色灰毛线衫。“嗨！”他追上她时打招呼道。（“凯。”听上去好像是这个音。）

“彼得……”她回应道。

“皮奥特尔。”

“最近怎样？”她问。

“我担心自己可能感冒了，”他对她说，“流鼻涕，还总是打喷嚏。昨天晚上开始的。”

“真糟糕。”她说。

她继续走路，他跟着她的脚步一起走着。“今天在学校还不错吧？”他问。

“还行吧。”

他们现在离那对年轻情侣只有一步距离了。“琳达就应该甩了那家伙，”女孩这样说着，“她和他在一起并不开心。”可那个男孩说：“哦，我不知道呢，我觉得她看上去挺好的啊。”

“你眼睛在哪里呢？”女孩问他，“每次他们在一起时，她都是看着他的脸，而他总是看向别处。所有人都发现这点了—帕斯蒂、宝拉和简·安—最后我姐姐看不下去了，直截了当地对琳达说。她说—”

皮奥特尔一下子抓起凯特的上胳膊，拉着她绕过前面两人。一开始她吓了一跳。他和她差不多高，但她却很难跟上他的脚步，然后她突然想，自己为什么要跟上他呢，于是她放慢了脚步。他也放慢了脚步。“你不是应该在工作吗？”她问他。

“是的！我只是出来走走。”

实验室离这里隔了两个街区，况且还是在相反方向，所以他一定是在乱说，但这也不关她的事。她瞟了一眼表。她喜欢赶在邦妮回来之前先回到家，虽说邦妮一个人在家的时候是不应该让男孩子过来的，但现在她有时就会这样干。

“我们国家有句谚语。”皮奥特尔说。

你们的谚语何止一句，凯特心想。

“我们说：‘工作被分割成块时，比一次性完成更快更省力。’”

“挺上口的。”凯特说。

“这头发你养了多久了？”

话题的转换让她有些措手不及。“什么？”她说，“哦。可能从八年级开始的吧。我也不知道。我只是再也受不了那种喋喋不休的凯西[6]似的姑娘们了。”

“喋喋不休的凯西？”

“美容院里。聊啊，聊啊，聊啊。那种地方充斥着聊天。女人们还没坐下就开始聊起来—聊男友、丈夫、婆婆、室友、嫉妒的女友，还有仇怨、误解、罗曼史和离婚。她们怎么会有这么多话题可聊？我的话，从来想不出有什么可聊的。给我做头发的人也觉得我很没劲。最后我干脆走人，‘搞什么。我以后再也不剪头发了’。”

“你实在是很迷人。”皮奥特尔说。

“谢谢！”凯特说，“对了，我要在这里拐弯了。你没发现实验室在后面那边吗？”

“噢！是在后面那边！”皮奥特尔说，他看上去似乎并不太介意，“好吧，凯特！再见！和你聊天很开心。”

凯特已经自顾自地走下另一条街道，只是挥了挥手臂，没有回头看。

还未走进屋里，凯特就听到了一个确凿无疑的男性声音。

“邦妮！”她用最严厉的语气喊道。

“在这儿呢！”邦妮叫道。

凯特一把将外套丢在客厅躺椅上，走进起居室。邦妮正坐在长躺椅上，一头花哨的金色卷发，一张天真无邪的脸，身上穿着远还不是当下季节穿的轻薄的露肩罩衫。隔壁明茨家的那个男孩就坐在她边上。

事态有了新发展。爱德华·明茨比邦妮大好几岁，是一个长得病恹恹的年轻人，下巴上留着参差不齐的浅褐色的胡子，凯特觉得简直像层苔藓。前年六月他就从高中毕业了，然而一直没上大学。他母亲说他得了“那种日本病”。“那是什么病？”凯特曾经问过她。明茨太太说：“得了这种病的年轻人，整天把自己关在卧室里，不肯重新面对生活。”爱德华倒是不只窝在卧室里，还喜欢待在围着玻璃的门廊里，门廊正对着巴蒂斯塔家餐厅的窗户，他们成天都见他独坐在那里的一把长椅上，抱着膝盖，嘴里抽着小得奇怪的香烟。

嗯，好吧，至少没有谈恋爱的危险（邦妮的必杀型是踢足球的）。尽管如此，还是家有家规，于是凯特说：“邦妮，你知道你不应该一个人在家的时候招待客人的。”

“招待客人？”邦妮大叫起来，眼睛瞪得圆溜溜的，一脸茫然。她举起膝盖上摊着的一本线圈本：“我在上西班牙语课呢！”

“你真的是在上课？”

“我问过爸爸的，记得吗？麦吉利卡迪夫人说我该请个辅导老师，然后我问了爸爸，他说好的，记得吗？”

“记得，可是……”凯特开口。

记得，可是他指的肯定不是让这个邻居家的瘾君子来教。然而凯特忍住没说（圆滑）。她转向爱德华，问他："爱德华，你的西班牙语是特别流利吗？"

"是的，夫人，我上了五个学期。"他说。她不知道这个"夫人"是自作聪明的幽默还是认真的称呼。不管怎样，这都让人生气：她还没那么老呢。他说："有时，我甚至是用西班牙语思考的。"

邦妮听了这话，小声地咯咯笑起来。邦妮对什么事都喜欢咯咯发笑。"他已经教了我这么多了？"她说。

邦妮还有个恼人的习惯，就是喜欢把肯定句说成疑问句。凯特喜欢假装自己真以为她是在提问，以此表达不满，于是她说："这我怎么知道，我刚刚又没和你们在一起。"

爱德华说："什么？"

邦妮对他说："无视她吧？"

"我每学期西班牙语课拿的都是A或A-，"爱德华说，"除了毕业那年，而那也不能怪我。我当时精神上有点压力。"

"好吧，不过，"凯特说，"邦妮是不能在没有别人在家的时候让男性访客进来的。"

"这真是太羞辱人了！"邦妮叫道。

"算你倒霉，"凯特对她说，"继续吧。我就待边上。"说完她就走开了。

在她身后，她听到邦妮小声嘀咕：“丑八怪[7]。”

“丑八婆—这名词词性是阴性。”爱德华装出老学究的语气纠正她。

两人爆发出一小阵偷笑声。

邦妮实际上远没有别人认为的那般可爱。

凯特甚至都从未搞懂为什么会有邦妮。她们的母亲—一位弱不禁风、沉默寡言的女子，一头金粉色秀发，有着和邦妮一样的星辰般的眼眸—在凯特人生的头十四年里，永远出没于各种各样的所谓的“休息场所”。然后某一天，邦妮突然出生了。凯特很难想象，父母为什么会考虑再生一个。或许他们压根未加考虑，或许他们只是没头没脑地行一时之乐。然而这是更难想象的。不管怎样，第二次怀孕使塞娅·巴蒂斯塔心脏的某个毛病暴露出来，甚或这个毛病正是再次怀孕所导致的，然后在邦妮一周岁生日前夕，她去世了。对凯特而言，因为她从来都很少见到母亲，这也算不上什么变故。邦妮对母亲更是全无记忆，尽管她的有些动作不可思议地和母亲神似—比方说，矜持端庄地捂着下巴，还有动作优美地轻咬着食指指尖。这简直就像她从还在母亲子宫里的时候就开始观察母亲了。她们的塞尔玛姨妈总是说：“哦，邦妮，我发誓，一看见你我就要哭起来了。你怎么那么像你可怜的母亲啊！”

然而凯特却一点儿也不像她们的母亲。她肤色偏深，骨架很大，笨手笨脚。要是她轻咬指尖的话，一定显得滑稽可笑，而且也从未有人叫她甜心。

凯特是个丑八婆[8]。

“凯瑟琳，亲爱的！”

凯特吃了一惊，从炉边转过身。她父亲站在门口，脸上挂着灿烂的微笑。“今天过得怎样？”他问她。

“还算过得去。”

“一切都好？”

“就那样吧。”

“棒极了！”他仍然站在门口。一般来说，他从实验室回来时都是满怀心事的，脑子里还想着白天在研究的问题，但今天他可能是取得什么突破了吧。“你是走着去上班的，我猜。”他说。

“嗯，当然。”她说。她一般都是步行，除非天气实在太糟。

“那你走回来的路上也挺开心的咯？”

“是啊，”她说，“对了，我碰到你的助理了。”

“真的吗？”

“是啊。”

“太棒了！他怎么样？”

“他怎么样？”凯特重复道，“你难道不知道他怎么样？”

“我是说，你们俩聊了什么？”

她试图回忆。“头发？”她说。

“啊。”他继续微笑，“还有呢？”最后他问。

“就这样了，我想。”

她转身回到炉边。她正在加热他们每天晚上吃的大杂烩。他们管这个叫肉糜，但主要材料其实是干豆角、绿色蔬菜和土豆，每周日傍晚她还会加一点炖牛肉，所有这些混合搅拌成一种浅灰色的糊状物，他们一周七天都吃这个。这是她父亲发明出来的。他想不明白为什么人们不全都采用这一做法，大杂烩提供了人体所需的所有营养物，还节省了大把时间，免去了动脑筋的麻烦。

“父亲，”她说，一边调小了电炉火力，“你知道邦妮让爱德华·明茨当她西班牙语辅导老师的事吗？”

“爱德华·明茨是谁？”

“隔壁的爱德华，父亲。今天下午我下班回家时，他就在这里。就在我们家里，顺便提一句，你应该记得这是违反我们家的家规的。况且我们还不知道他到底会不会教书呢。我甚至不知道，她是怎么跟他说我们会支付报酬的。这事她和你商量过吗？”

“嗯，我想她……是的，我好像想起来了，她说过她西班牙语学得不怎么样。”

“是说过，然后你说她应该去找个辅导老师，但她为什么不去那个帮她介绍数学和英语老师的机构问问呢？为什么要聘用一个邻居家的男孩呢？”

“她一定是有她的理由。”她父亲说。

“我不知道为什么你会这么想。”凯特对父亲说。她用勺子敲着炖锅的一边，让一块粘在上面的肉糜掉下去。

父亲对于一般人的日常生活简直一无所知，这一点总是让她惊叹不已。这个男人生活在真空当中。他们的女管家以前常说，这是因为他太聪明了。“他有非常重要的事情要想，”她会这么说，“消除全世界的疾病之类的。”

“嗯，那也不代表他就不能同时想想我们呀，”凯特说，“就好像他的那些老鼠比我们还重要！好像他根本就不关心我们！”

“哦，他当然关心了，亲爱的！他关心的。他只是不会表达而已。就好像他……从来没学过表达关心的语言之类的。好像他来自另一个星球。但我保证他是关心你们的。”

他们的女管家肯定彻头彻尾赞同达令夫人的“好话原则”。

“我那天提到过皮奥德尔的签证问题，”她父亲说，“我不太确定你有没有完全明白这个问题。他的签证有效期是三年。他在这儿已经待了两年零十个月了。”

“嘘，”凯特说，她关灭炉子，抓着两边的握柄端起炖锅，“让一让。”

他退到门外。她从他身边经过，走进餐厅，把炖锅端到常年放在餐桌正中央的三脚架上。

尽管餐厅里有不少她母亲的祖辈们留下的家具，风格雅正，然而自她去世以后，这儿便开始变得混乱无序起来。橱柜的银餐具上堆满了维生素瓶、开封的信件和各种各样的办公用品。餐桌的一端乱糟糟

的，上面放着一叠发票、一个计算器、一本记账簿和一沓个税申报表。报税的事一般都是凯特负责的，此刻她满怀不安地瞥了父亲一眼，后者紧跟着她走进了餐厅。离报税截止日已经没剩下几天了，然而父亲一心想着自己的事。

“你看到困难了吧。”他说。他又跟着她回到厨房。她从冰箱里拿出一盒酸奶。

“让一让。”她再次说道。

他又跟着她再次来到餐厅。他的两只手握成拳头揣在工装连体裤前面的两个深口袋里，让他看起来好似揣着个热水袋。“再过两个月，他就要被驱逐出境了。”他说。

“你就不能帮他续签吗？”

“理论上，我能这么做。但一切都在于谁为他申请续签—在于这个人的项目是否足够重要，但我怀疑有些同事觉得我的项目已经没戏了。不过，他们知道什么，对吧？我这次就快成了，我真的能感觉到：我就快发现唯一的、统一的解决自体免疫紊乱的钥匙了。然而，移民局还是会说，没了他我照样可以进行研究。自从‘9·11’以后，移民局就变得不可理喻了。”

“哎。”凯特说。他们又回到了厨房。她从台子上的果盆里挑了三个苹果，问：“那么你要找谁来替代他呢？”

“替代！”她父亲叫道。他盯着凯特看。“凯特，”他说，“他可是皮奥德尔·施谢尔巴科夫！既然我和皮奥德尔·施谢尔巴科夫共事过，我就再也不能接受其他人了。”

“好吧，但听起来你似乎不得不接受其他人。”凯特说。“让一让。”她又说了一遍。她回到餐厅，在每个盘子上分别放一个苹果，她父亲依然跟在她身后。

“我要完了，”她父亲说，“我完蛋了。我还不如干脆放弃研究算了。”

“老天啊，父亲。”

“除非，或许，我们可以给他……换一个身份。”

“噢，好啊。给他换一个身份。”

她从他边上擦身而过，走到外面的客厅。“邦妮，”她朝楼上喊道，“吃晚饭了！”

“我们可以把他的身份换成‘一位美国人的配偶’。”

“皮奥特尔和一个美国人结婚了？”

“嗯，现在还没。”她父亲说，他跟着她重新回到餐厅，“但他长得帅气逼人，我觉得。你不同意吗？我们楼里那么多女孩子，总喜欢找各种理由跟他聊天。”

“那么他可以娶一个你们楼里的女孩吗？”凯特问道。她在自己位置上坐下，抖开餐巾。

“我觉得不行，”她父亲说，“他不……很可惜，他们也就聊聊天，从未有进一步发展。”

“那么和谁呢？”

她父亲在桌首坐下，清了清嗓子，然后说："你，或许？"

"真有趣，"她对他说，"哦，那女孩到底在哪儿？伯尼丝·巴蒂斯塔！"她大声喊道，"赶紧下来吃饭！"

"我已经下来了，"邦妮说着出现在门口，"你用不着把我耳朵震聋。"

她在凯特对面的位置懒洋洋地坐下来。"嗨，老爸老爸。"她说。

长时间的沉默，其间巴蒂斯塔博士像是从深渊里挣扎着爬出来。最后他说："哈啰，邦妮。"他的声音听起来忧伤而空洞。

邦妮朝凯特挑了挑眉毛。

凯特耸耸肩，拿起了手里的勺子。

第三章

“周二快乐，孩子们。”达令夫人说道，然后让凯特再到她办公室来一趟。

这次凯特没法在“安静休息时间”离开教室，因为今天昌西夫人生病没来。而且每逢周二，凯特还要负责放学后的“额外托管”。因此，她不得不从午饭时间起，一直惴惴不安地等待到下午五点半。

关于达令夫人找她所为何事，她一无所知。不过话说回来，她从来都很少知道。这个地方的规矩复杂而神秘！或是习惯，或是惯例，或是别的什么……比如说不能给陌生人看你的脚底板，或是类似的。她试图回想自己可能做错了什么事，可是从昨天下午到今天中午的这点时间里，她能做错什么事呢？她已经刻意避免与学生家长之间的交流了，而且她觉得达令夫人也不可能听说今天早上她因为拉不下安特万的外套拉链而小小发了顿脾气的事儿。“愚蠢的、活见鬼的、该死的现代生活。”她当时嘀咕道。但她咒骂的是生活，而不是安特万。安特万肯定明白这点。再说，他看起来也不像那种会跑去打小报告的孩子，即使他有机会这么做。

那是一条双拉链，就是那种可以拉开下面那头，而上面那头保持合拢的拉链，最后她不得不把整件外套从他头顶上拉出来，这才把它脱下来。她讨厌这种拉链。这真是种自以为是的拉链。它想要未经准许将你一切可能的需求一并解决。

她试图回想前一天达令夫人是如何斟词酌句地警告她的。她没说过“再犯一次错你就走人”之类的话，没有吧？是的，她说得更加婉转些。是大人们在吓唬孩子时总会用的那种意义含糊的“否则就……”，孩子们最终会明白，事情并不会像大人们说的那般严重。

达令夫人提到了“岌岌可危”这个词，她隐约记得。

要是没了工作，她每天能干些什么呢？显然她生活中除了工作外再无任何事情可做—没了工作，她都想不出每天早上还有什么起床的理由。

昨天在“展示与讲述”时间，克洛伊·史密斯讲了她上周末到一家宠物农场去玩的经历。她说她看到了一些小羊，凯特脱口而出：“真幸运！”她特别喜欢羊。她问克洛伊：“它们有没有在嬉戏玩耍，就像羊儿们在高兴时那样？”

“是的，它们当中有一些才开始学着飞呢。”克洛伊说。她的描述是如此实事求是，如此细致具体而又不动声色，凯特的内心因此激荡起一阵纯粹的快乐。

在你尚未意识到某样东西可能还值得珍视之前，你就不得不想象失去它的情景，真是好笑。

五点四十分的时候，最后一位母亲接走了最后一位孩子—五岁班的一位母亲，阿莫斯特夫人，她儿子在这里上了这么久的学，她从来都是迟到的—凯特给了她最后一个虚假的微笑，紧闭双唇，以防不小心说出任何会让自己倒霉的话。她挺直身子，深吸一口气，然后径直走向达令夫人的办公室。

达令夫人正在给她的室内植物浇水。这很可能是她为了打发时间想出的最后一招。凯特暗自希望她没有因为无所事事而变得暴躁易怒，如果凯特自己是等待的那个人的话，她就会这样。于是凯特首先道歉：“我真的，真的很抱歉来迟了。全怪阿莫斯特夫人。”

达令夫人看起来对阿莫斯特夫人毫无兴趣。“坐吧。”她对凯特说，她自己一边理平身下的裙摆，一边在办公桌后坐下。

凯特坐了下来。

“艾玛·格雷。”达令夫人说。她今天显然是单刀直入。

艾玛·格雷？凯特脑中飞速闪过各种可能。然而就她所知，没有一种可能是对头的。艾玛·格雷从没惹过什么麻烦。

“艾玛问你四岁班上谁画画最好。”达令夫人说，她正查看她放在电话机旁的便签簿。“你说—”她接着一口气读完，“可能是贾森吧。”

“是的。”凯特说。

她等着听到关键句，但达令夫人放下了便签簿，仿佛她觉得刚才那个就是关键句了。她双手手指相扣，凝视着凯特，脸上带着“就是这样？”的表情。

“我就是这么说的。”凯特补充道。

“艾玛的母亲非常不安，”达令夫人对她说，“她说你让艾玛觉得自己不如别人了。”

“她就是不如别人，”凯特说，“艾玛什么都不会画。她问我真实的想法，我就诚实地回答了她。”

“凯特，”达令夫人说，“这里有太多点值得商榷，我都不知道该从哪儿开始了。”

“有哪里不对吗？我不明白。”

“好吧，你本来可以这样说：‘哦，这个呀，艾玛，我从来没把艺术视为比赛。你们所有人都很有创造力，这让我激动极了！’你还可以说：‘不管你们画什么，所有人都尽了最大努力。’”

凯特试图想象自己这样说话。然而她无法想象。她说：“但艾玛不会在意的。我发誓她不会的。她只说了一句：‘哦，是啊，贾森。’然后就继续自顾自做事了。”

“她要是真不在意，就不会把这事告诉她母亲了。”达令夫人说。

“可能她只是没话找话。”

“孩子们不会‘没话找话’，凯特。”

按照凯特的经验，没话找话恰恰是孩子最喜欢做的事情之一，但是她说：“好吧，不管怎么说，那都是上周的事了。”

“你的意思是？”

对于这一问题，凯特的惯常回答是：“哎呀，可惜你错过了。”然而这次，她把这话咽了下去（练习克制这事有个扫兴之处，就是没人知道你正在练习克制）。

“所以我的意思是，我不是这两天说的那话，”她说，“那甚至都是我和雅米莎父亲那事之前的事了，是在我保证会改过自新以前。我是说，我记得自己做出的保证，并且正在努力改正。我现在表现得非常圆滑，非常有策略。”

“我很高兴听到你这么说。”达令夫人说。

她看上去将信将疑。但她也没告诉凯特她被炒了。她只是摇了摇头，对凯特说：“就到这里吧。”

凯特回到家时，发现邦妮把厨房搞得一团糟。她正在煎一块白色的什么东西，电炉的温度高得离谱，整个房子都弥漫着中国餐馆里那种烧过了头的油和酱油的味道。“这是什么？”凯特大声喝道，冲到她前面关小了火。

邦妮往后一退。“看在上帝的分儿上，别这么气冲冲的。”她说。她举起铲子，好像那是个苍蝇拍。“这是豆腐？”

“豆腐！”

“我要当素食主义者？”

“你在开玩笑吧！”凯特说。

“在我们国家，每小时就有六十六万无辜的动物为我们而死。”

“你怎么知道的？”

“爱德华告诉我的。”

“爱德华·明茨？”

“他从来不吃长着脸的东西？所以从这周开始，我要你别在我们的肉糜中加任何牛肉。”

“你想吃没有肉的肉糜。”

“这样更健康。你不知道，我们体内积攒了多少毒素。”

“你怎么不去入个什么教派呢？”凯特问她。

“我就知道你不会理解的！”

“哦，去准备餐桌吧。”凯特精疲力竭地说道，然后打开冰箱，拿出那锅肉糜。

邦妮不是一直这样愚蠢的。大概从十二岁那年起，她开始变得喋喋不休。这种改变甚至体现在她的头发上。以前她扎着两条得体大方的辫子，而现在好好的头发却变成了一大簇金色的短波浪卷，如果你站在合适角度的话，还可以透过她的卷发看见日光。她习惯于微启双唇，眼睛睁得大大的，一副天真无邪的样子。她穿的衣服也稚嫩得夸张，腰身高至腋窝以下，非常非常短的裙子裹在大腿边沿。凯特觉得，这些变化都和男孩子们有关—为了吸引男孩子。只是她为什么觉得青春期的男生会着迷于孩子气的打扮呢？尽管显然正是如此，邦妮的追求者多不胜数。在公众场合，她总是双脚撇成内八字走路，而且经常是踮着脚尖的，给人一种小心翼翼的感觉，尽管这种感觉实在是大错特错。然而私底下，比方此刻在厨房里，她还是以正常姿势走路的。她双手捧着一摞盘子重重地走进餐厅，咣咣地把它们分别放到桌子上。

凯特正从台子上的果盆里挑选苹果，这时她听到父亲走进前厅里。“我就告诉凯特一声，让她知道我们来了。”他这样说着，接着叫道：“凯特？”

“什么？”

“是我们。”

她和邦妮交换了一个眼神，后者正在往一个盘子里倒一块豆腐。

“我们是谁？”她问道。

巴蒂斯塔博士出现在厨房门口，边上站着皮奥特尔·施谢尔巴科夫。

“哦，皮奥特尔。”她说。

“卡啰[9]！”皮奥特尔说。他穿着和昨天一样的灰色毛线衫，一只手里拿着个小小的牛皮纸袋。

“这是我的另一个女儿，邦妮，”巴蒂斯塔博士说道，“邦-邦，过来认识下皮奥德尔。”

“嗨，你好啊！最近怎样？”邦妮问他，浅笑嫣然。

“已经两天了，一直在咳嗽、打喷嚏，”皮奥特尔说，“还流鼻涕。是某种微生物，我觉得。”

“哦，真可怜！”

“皮奥德尔要和我们一起吃饭。”巴蒂斯塔博士宣布。

凯特说：“他和我们一起吃饭？”

她本想提醒父亲，按照一般的规矩，人们都会提前通知主厨有客人要来，然而事实是在他们家里，从来没有什么规矩—以前从未有过这种情况。自打凯特记事以来，巴蒂斯塔家从未来过和他们共进晚餐的客人。邦妮已经招呼起来。

“好呀！”邦妮是那种觉得人越多越热闹的类型。她从洗碗机里又拿出一个干净的盘子和一套银餐具。与此同时，皮奥特尔把他的牛皮纸袋递给凯特。

“客人带来的礼物，”他对她说，“甜点。”

她从他手里接过纸袋，往里面瞧了瞧，纸袋里放了四条巧克力。“嗯，谢谢！”她说。

“百分之九十可可含量，含有类黄酮、多元酚。”

“皮奥德尔对黑巧克力情有独钟。”巴蒂斯塔博士说。

“哦，我爱极了巧克力！”邦妮对皮奥特尔说，“我就像上瘾了，怎么都吃不够？”

凯特庆幸邦妮进入了滔滔不绝的状态，因为她自己不太有心情招待皮奥特尔。她从果盆里拿起第四个苹果，往餐厅走去，经过父亲身边时没好气地瞟了他一眼。他朝她一笑，搓了搓手。“多一个人陪陪！”他悄悄对她说道。

“嗯哼。”

她重回厨房时，邦妮正在问皮奥特尔最想念故乡的什么。她正抬头凝视着他的脸孔，眼神痴迷，手里还捧着新拿的餐具，歪着头示意自己在侧耳倾听，那样子活像是月度明星主妇。

“我想念腌菜。”皮奥特尔不假思索地回答。

“腌菜有那么让人着迷吗？”

“去将餐桌准备好，”凯特对邦妮说，“晚饭这就好了。”

“什么？等等，”巴蒂斯塔博士说，“我本来想可以先喝几杯的。”

“喝几杯！”

“在起居室里喝几杯。”

“对啊！”邦妮说，“我能喝点酒吗，老爸？就一点点儿？”

“不，你不行，”凯特对她说，“你即使不喝，大脑发育都已经够迟钝的了。”

皮奥特尔发出一声他惯有的怪叫。邦妮说道：“老爸！你听到她说我什么了吗？”

“而且我是认真的，”凯特对她说，“我们请不起别的辅导老师了。还有，父亲，我都快饿死了。你今天回来得比平时还晚。”

“行吧，行吧，”父亲说，“对不起，皮奥德尔。恐怕还是主厨说了算。”

“没关系。”皮奥特尔说。

其实都一样，因为据凯特所知，这个房子里唯一的酒还是去年新年留下来的一瓶基蒂安酒[10]，而且是开了封的。

她把一锅肉糜端进餐厅，放到三脚架上。邦妮同时在自己边上给皮奥特尔留出了座位。他们不得不全挤在桌子的一头，因为另一头堆放着个税申报单。“亲人们怎么样，皮奥德尔？”他刚一坐下邦妮就问起来，这个姑娘真是不知疲倦，“你不想念故乡的亲人吗？”

“我没有亲人。”他说。

“一个都没有？”

“我在孤儿院长大。”

“天啊！我还从来没遇见过孤儿院来的人呢！”

“你忘记给皮奥特尔倒水了。”凯特对她说。凯特正在给全桌人盛肉糜，从每人手里接过空盘子，再把盛满的盘子递给他们。

邦妮往后推开椅子，正要站起来，皮奥特尔举起一只手，再次说道：“没关系。”

“皮奥德尔觉得水分解了酵素。”巴蒂斯塔博士说道。

“什么？”邦妮说。

“消化酵素。”

“尤其是加了冰块的水，”皮奥特尔说，“会在食管当中冻结酵素。”

“你们听说过这个理论吗？”巴蒂斯塔博士问两个女儿。他看上去很高兴。

凯特心想，真遗憾，她的父亲不能自己和皮奥特尔结婚，既然他一心想要改变这个人的身份。他俩看上去可真是天造地设的一对。

每逢周二，凯特的菜谱会有所不同，她会煎好玉米薄饼，再来一罐辛香番茄酱，用肉糜做成的肉馅做玉米圆饼。皮奥特尔对肉馅玉米圆饼倒是没有意见。他给自己那份浇上一大勺番茄酱，然后埋头吃起来，同时聚精会神地听巴蒂斯塔博士说话，还时不时地点点头。她的父亲正在详细分析为什么女人相比男人更容易罹患自体免疫紊乱疾病。凯特搅动着自己盘里的食物，却并不送进嘴里—她并不像她以为的那样饿。坐在她对面的邦妮对她的豆腐看上去也兴趣缺缺。她用叉子切下一角，不大放心地尝了一口，吃进去时仅用门牙咀嚼。她的绿色植物—两根颜色暗淡的芹菜茎—更是一口未动。凯特预计，她的无肉生活大概只会持续三天。

巴蒂斯塔博士正和皮奥特尔说到，有时他觉得，女人的皮肤就是……比男人的薄，可他突然停住不说了，而是盯着邦妮的盘子看。“那是什么？”他问。

“这是豆腐？”

“豆腐！”

“我不再吃肉了？”

“这明智吗？”她父亲问道。

“真可笑。”皮奥特尔说。

“看到了没？”凯特对邦妮说。

“那她从哪里摄取维生素B12呢？”皮奥特尔问巴蒂斯塔博士。

“我觉得她可以通过早餐谷物来摄取，”巴蒂斯塔博士沉思着说道，“当然，这是假设她吃的是添加维生素的谷物。”

“还是很可笑，”皮奥特尔说，“是如此美式、如此简化的食物！在别的国家，人们想要健康的话，只会多加点食物，美国人则是越少越好。”

邦妮说：“那个，金枪鱼罐头，怎么样？金枪鱼本身是没有脸的。我能从金枪鱼罐头中摄取维生素B12吗？”

凯特对于邦妮竟然脱口而出“本身”[11]这个词惊讶不已，以至于她一时都没注意到她们的父亲对于金枪鱼这个提议的反应大得夸张。他用两只手包住脑袋，前后剧烈晃着。“不，不，不，不，不！”他呻吟道。

他们都盯着他看。

只见他抬起头来，说：“金枪鱼含汞。”

“啊。”皮奥特尔明白过来。

邦妮说：“好吧，我不在乎。我拒绝吃小牛犊的肉，它们一辈子都被关在牢笼里面，脚都没碰过地面。”

“你扯得太远了，”凯特对她说，“你说的那是牛犊肉！我从不在肉糜中加牛犊肉的！”

“牛犊肉，牛肉，柔软的毛茸茸的羊羔肉……”邦妮说道，“我一个也不要吃。这太邪恶了。告诉我，皮奥德尔，”她说着遽然转向皮奥特尔，“像你这样折磨小老鼠的，怎么能够问心无愧的呢？”

“小老鼠？”

“或是你们在实验室里折磨的别的什么动物。”

“哦，邦-邦。”巴蒂斯塔博士悲伤地说道。

“我没有折磨老鼠，”皮奥特尔义正词严地说道，“它们在你父亲的实验室里生活得很好。繁殖交配！互相陪伴！它们有些还有名字呢。它们可比野外的老鼠生活得好。”

“除了你们要用针戳它们。”邦妮说。

“这没错，但是—”

“那些针会让它们生病。”

“不，目前这些针并不会让它们生病，你看，这很有意思，因为—”

电话响了。邦妮说：“我来接！”

她一把推开椅子，把地板蹭得嘎吱嘎吱响，跳起来向厨房跑去，留下皮奥特尔坐在那里说到一半，嘴巴还张着。

“哈啰？”邦妮说道，“哦，嗨啊！嗨，是你啊！”

凯特听得出，对方是个男孩子，因为邦妮换上了那种带着短促呼吸声的声音。不可思议的是，她们的父亲好像也觉察到了。他皱了皱眉头，问道：“是谁打来的？”接着他转过身去喊道：“邦妮？是谁打来的？”

邦妮没理他。

“哇，”他们听到她说，“哇，真是太贴心了！你这么说真是太贴心啦！”

“她在跟谁打电话？”巴蒂斯塔博士问凯特。

凯特耸了耸肩膀。

“她吃饭的时候不停地收到那些……短信，这已经够糟的了，”他说，“现在他们都直接打电话了？”

“别看我。”凯特对他说。

凯特要是在电话里这样说话，她自己都会窘得说不下去。她试图想象这一情景：接到某人，哦，比如说亚当·巴恩斯的电话，无论他说什么，都夸他真是太贴心了。一想到这儿，她就尴尬得脚指头都弯了起来。

“你昨晚跟她谈过那个明茨家男孩的事吗？”她问父亲。

“哪个明茨家男孩？”

“她的辅导老师啊，父亲。”

“哦。还没呢。”

她叹了口气，给皮奥特尔又舀了一勺肉糜。

皮奥特尔和巴蒂斯塔博士开始围绕淋巴组织增生讨论起来。邦妮打完电话后回来，在他俩中间坐下，不快地嘟着嘴，把她那块豆腐切成极小的一块块（她不习惯被人冷落）。晚餐将尽时，凯特起身从厨房里拿来那几条巧克力，但她懒得收拾盘子再换上干净的，于是每个人都直接把巧克力的包装纸扔在残余食物上了。

凯特咬了一口巧克力，做了个鬼脸。百分之九十的可可含量太高了，极限是百分之六十，她得出结论。皮奥特尔似乎觉得这很有趣。

“我们国家有一句谚语，”他对她说，“如果药吃起来不苦，别指望它治好病。”

“我不期望甜点能治好病。”凯特说。

“好吧，我觉得这个味道棒极了。”巴蒂斯塔博士说。他可能没注意到，自己的嘴角是耷拉下来的，就像一个四岁班上孩子画的愁眉苦脸的表情。邦妮看上去也不太喜欢这种巧克力，但她跳起身来到厨房，从那里拿回一罐蜂蜜。

“往上面蘸点这个。”她对凯特说。

凯特摆了摆手表示不要，然后伸手拿起自己盘子上方的苹果。

“老爸？往上面蘸点这个。”

“哦，谢谢，邦妮，”她父亲说，他把巧克力的一角往罐子里蘸了蘸，“来自邦妮的蜂蜜。”

凯特翻了个白眼。

“蜂蜜是我最喜欢的营养品之一。”父亲对皮奥特尔说道。

邦妮把蜂蜜罐递给皮奥特尔。“皮奥德尔？”她问道。

“我很好。”

不知为什么，他正看着凯特。他有种独特的让眼皮半睁半闭的方式，这让人感觉他在观察她的过程中得出了什么不同寻常的结论。

一声响亮的按键音。凯特吓了一跳，转向父亲，只见他正朝她挥舞着手机。“我觉得我能搞懂这东西。”他说。

“哦，别弄了。”

“我只是想练一练。”

“给我拍一张。”邦妮央求道，她放下巧克力，迅速用餐巾抿了抿嘴，“拍一张，然后发到我的手机上。”

“我还不知道怎么弄，”她父亲说，但他还是给她照了一张，然后说：“皮奥德尔，这张你被邦妮挡住了。过来坐到凯特旁边，让我给你俩拍张照。”

皮奥特尔立马换了位置，但凯特说道：“你到底是怎么了，父亲？你买那个手机有一年半了，可以前你连正眼都没看过它。”

“是时候该融入现代社会了。”他对她说，然后再次把手机举到眼前，好像那是个柯达相机似的。凯特推开椅子站起身来，试图不让父

亲拍到她，按键声再次响起，接着她父亲放下手机，查看拍好的照片。

“我来帮着一起洗碗吧。”皮奥特尔对凯特说。他也站了起来。

“没事的。邦妮会帮我的。”

“哦，今晚就你和皮奥德尔一起洗吧，”巴蒂斯塔博士说，“邦妮还有作业要做呢，我敢肯定。”

“不，我没有作业。”邦妮说。

邦妮几乎从来都没有作业。真是让人大惑不解。

“好吧，但我们得聊一聊你的数学辅导老师。”巴蒂斯塔博士说。

“她怎么了？”

“西班牙语辅导老师。”凯特提醒道。

“我们得聊一聊你的西班牙语辅导老师，过来。”他说着站了起来。

“我不知道关于他有什么好聊的。”邦妮对父亲说，但她也站起来，跟着父亲出了餐厅。

皮奥特尔已经在收拾盘子了。凯特说：“说真的，皮奥特尔，我自己对付得过来。还是谢谢你。”

“你说这话只是因为我是外国人，”他对她说，“但我知道美国男人是洗碗的。”

“在我们家不是。实际上，我们谁都不洗碗。我们只是把碗扔进洗碗机里，等堆满了就让洗碗机一次性洗掉。下次吃饭时再拿出一些碗来，吃完再放进去，等满了再让洗碗机洗。”

他想了想。“这就是说有的碗是洗了两次的，”他说，“即使它们用都没用过。”

“洗过两次或六次，你猜到了。”

“而且有时候你们用的可能是吃过的碗，凑巧的话。”

“除非我们当中有谁把盘子舔得非常、非常干净，”她说，然后笑起来，“这是一个体系，父亲发明的体系。”

“啊，是啊，”他说，“体系。”

他打开水槽里的水龙头，开始洗起盘子来。她父亲的体系里没提到先擦洗，他只是规定，有任何没洗干净的碗的话，就放进洗碗机里再洗一次。其实即使不洗第二回，他们至少也知道所有碗都是消过毒的。但她觉察到皮奥特尔对他们的做法不以为然，于是她也没试图阻止他。

尽管他哗啦啦地放着热水，而这样做是极不环保的，她父亲见了定会抓狂。

“你们没有女佣？”过了一会儿皮奥特尔问道。

“现在没了，”凯特说，她把肉糜重新放回冰箱里，“这就是为什么父亲发明了各种体系。”

“你们的母亲过世了。”

“死了，”凯特说，“是啊。”

“对你的遭遇我深表遗憾。”他说。他说出的每个字都好像是事先背下来的。

“哦，没什么，”凯特说，“我跟她没那么熟啦。”

“你为什么跟她不熟？”

“她在生完我之后就得了抑郁症。”凯特现在来到了餐厅，正在擦着桌子。回到厨房后她继续说：“找了个人照看我，然后自己就一蹶不振了。”她说着笑起来。

皮奥特尔没有笑。她记得他说他是在孤儿院长大的。“我猜你跟你母亲也不熟。”她说。

“是的，”他说着，同时把盘子一个个插进洗碗机里，它们看上去已经干净得能直接拿起来吃了，“我是被捡来的。”

“弃婴？”

“是的，在门廊上捡到的。放在一个黄桃罐子里。纸条只留了三个字：两天大。”

当他和她父亲聊天时，他听起来还算聪明，甚至是蛮有思想的。然而一碰到离科学远一点的话题，他就又会暴露出语言障碍。比如说，她找不出他使用或是不使用冠词的形容词的任何规律，冠词和形容词的使用有那么难掌握吗?

她一把将洗碗布丢进储藏柜的篮子里。她父亲偏爱全棉洗碗布，习惯于用过一次后就把它们漂白洗净。他对海绵怀有一种近乎迷信的恐惧。

“行了，都做完啦，”她对皮奥特尔说，“谢谢你帮忙。父亲在起居室里，我觉得。”

他站起来看着她，或许是等她来给他带路，但她往后倚靠在水槽边上，双手交叉放在胸前。最后，他终于转身离开了厨房，凯特则来到餐厅处理那堆个税申报单。

“今晚不错，对吧？”父亲问她。

送走皮奥特尔后，他游荡到餐厅来。凯特算完一栏总数后才抬起头来，问道：“你和邦妮谈了吗？”

“邦妮？”

“你和她谈了爱德华·明茨的事吗？”

“谈了。”

“她怎么说？”

“关于什么怎么说？”

凯特叹了口气。“来，我们集中下注意力，”她说，“你有没有问她为什么不直接从那个机构找个辅导老师？你问出明茨收多少钱了吗？”

“他不收一分钱。”

“好吧，这并不是好事。”

“为什么？”

“我们要找的是一个专业的老师。我们想要的情况是，如果他帮不上邦妮的话，我们能够把他开了。”

“你愿意嫁给皮奥德尔吗？”她父亲问。

“哈？”

她靠到椅背上，瞠目结舌地看着他，计算器还在她左手上，圆珠笔在右手上。这个问题的全部意义是在延迟了几秒钟之后迎面向她击来的—就像对准上腹部的猛然一拳。

他没有说第二遍。他只是站在那里，满怀期望地等待她回答，双手握紧拳头插在工装裤口袋里。

“请告诉我你不是认真的。”她说。

“现在，就只是考虑一下这种可能性，凯特，”他说，“三思之后再做决定也不迟。”

“你的意思是让我嫁给一个我认都不认识的人，为的只是让你能留住你的研究助理？”

“他不是什么普通的研究助理。他是皮奥德尔·施谢尔巴科夫，而且你对他也稍有了解。起码我对他的推荐也可以让你略知一二了。”

“你这些天都在暗示这事，对吧？”她问。她听到自己的声音在颤抖，这让她感到羞辱，希望他没注意到，然后接着说：“这些天来你都

在把他跟我撮合到一起，我居然迟钝到现在才发现。我猜我只是不能相信我的亲爸爸会想出这种事。”

“凯特，你反应过度了，”她父亲说，“你早晚都得嫁人的，对吧?而现在有一位如此出类拔萃、如此天赋异禀的人选。如果他不得不离开我的项目，这对人类而言都是莫大的损失。而且我也喜欢这个人！他是个好人！我可以肯定，你在进一步了解他之后一定会和我有一样的感受。”

“你就永远不会让邦妮来做这事，”凯特语带苦涩地说道，“你亲爱的宝贝，邦妮-宝。”

“那个，邦妮还在上高中呢。”他说。

“那就让她辍学。知识界不大可能因此遭受损失吧? ”

“凯特！这样太不近人情了，”她父亲说，“再说了，”顿了一下后他又补充道，“邦妮有一大群小伙子在追呢。”

“然而我没有。”凯特说。

他没有反驳她这句。他只是一言不发地看着她，满怀期待，双唇紧闭，以至于他的小黑胡子挤在了一块。

如果她保持面无表情，如果她不眨眼睛，甚至不张口多说一字，她或许可以止住随时会奔涌而出的眼泪。于是她保持沉默，一点一点地站起身来，注意不让自己撞到任何东西，然后放下计算器，转过身，昂着头走出了餐厅。

“凯瑟琳? ”父亲在身后唤道。

她来到客厅，穿过客厅，接着一步一步地爬上楼梯，泪水早已夺眶而出。她泪流满面地走上二楼，绕过楼梯端柱时，迎面撞上了邦妮，她正往楼下走。“嘿？”邦妮一脸惊愕地说道。

凯特一把将圆珠笔摔在邦妮脸上，然后跌跌撞撞地走向自己的房间，重重地摔上了门。

第四章

如果有人伤透了你的心，你绝对能感觉到身体上受了伤。在接下来的几天里，凯特发现了这点。之前她也曾多次有此体悟，然而这次就好像是恍然大悟，如锋利的刺刀般扎向她的胸口。这种比喻不符合逻辑。为什么是她的胸口？归根结底，心脏不过是两堆被神化的突起物而已。然而，她的心还是伤痕累累，又紧缩又肿胀—如果这话听起来自相矛盾，也随它去吧。

她每天还是走路上班，路上她感觉自己的孤单是那样赤裸裸，那样扎眼。路上的每个人都好似有人做伴，有人一起开怀大笑，吐露心扉，互相轻推胳膊小声提醒。所有那些成群结队、对世事了然于心的年轻女孩；所有那些十指交扣、并肩贴耳轻声私语的情侣；所有那些在出门上班前站在汽车边上说长道短的邻里妇女。她们议论古里古怪的丈夫、不可理喻的青少年、多灾多难的朋友，然后她们会突然停下来，跟凯特说“早”—即使是那些并不认识她的人。凯特装作没有听见。有时她把头垂得很低，头发飞舞到面前，把她的整个侧脸都遮住。

现在春意越发浓了，水仙花初绽娇容，枝头鸟儿喧叫不息。如果她可以自由支配时间，此刻她定会在后院里忙活。干园艺活总能安抚她的内心。然而不行，她还是得每天早上到学校去，并在走到校门口面对送孩子们上学来的家长时，在脸上贴上转瞬即逝的笑容。尽管一学年已过大半，有些低年级孩子还是不肯离开家长，他们会紧抱着家

长的大腿不放，把脸贴在他们的膝盖上。这时家长们会一脸无奈地望着凯特，凯特只得摆出一副看似满怀同情、实则虚假无比的表情，对着孩子问道（不管这孩子是谁）："想要我拉着你的手一起进去吗？"她之所以这么做，是因为达令夫人就站在大门口，想着伺机找个理由将她解雇。不过，真要是解雇了，又能怎样呢？又会有什么大不了呢？

在走向四岁班的路上，经过那些互相聊着天的教师或助教的时候，她至多点头示意。她和昌西夫人打了招呼，然后往储物柜里放进自己的东西。接着孩子们走进教室，一个个争先恐后地跑来向她汇报最新消息—谁家宠物学会了新本领啊，谁做了个噩梦啊，谁收到祖母送的礼物啦—经常几个孩子都是一起说话的。凯特则站在他们中间，如大树般一动不动，只是说着："真的呀。嗯。真不可思议。"她好像是拼尽全力说出这话的，然而没有一个孩子觉察到异样。

她依次走完"展示与讲述""故事时间""活动一小时"等常规日程。然后她在教师休息室歇了一会儿，鲍尔夫人正在那里讨论白内障手术的问题，费尔韦瑟夫人则在询问有谁得过滑囊炎，凯特进来时，她们会停下来和她打招呼，凯特会咕哝着答应一声"嗯"，然后让长而浓密的头发披落在面前，自个儿往卫生间走去。

四岁班这阵子似乎尤为纷争不断，所有小女生都不跟利亚姆·M说话了。"你对她们做了什么？"凯特问他。他答道："我不知道我做了什么。"凯特也觉得他讲的是实话。那些小女生经常会玩弄阴谋，耍些复杂的心思。她对利亚姆·M说："好吧，别在意，她们会慢慢忘记这事的。"他听后点点头，重重地叹了口气，鼓起勇气挺直背脊。

午餐时间，她会无精打采地搅动着盘中的食物：什么东西闻起来都像涂蜡纸的味道。周五那天，她忘了带牛肉干—实际上，是她发现家里放牛肉干的抽屉空了，尽管可以发誓应该还有一些的—于是她只吃了几颗葡萄，但这就够了。她不但胃口欠佳，还感觉像是吃得过饱，仿佛她肿胀的内心涌到了喉咙里似的。

在“安静休息时间”，她坐在昌西夫人的桌子后面，目光直视前方。换作平时，她一般会随意翻看昌西夫人看完不要的报纸，或是整理收拾最容易变得乱糟糟的游戏区域—乐高积木区或是手工桌—然而现在，她只是目光空洞地发着呆，心里愤恨着父亲的种种不是。

他一定觉得她一无是处。在他一心一意追寻科学奇迹的道路上，她不过是一个用于交换的筹码。说到底，她的人生又有什么真正的意义呢？而且他肯定觉得，她根本不可能找到一个真心爱她的男人，那么为什么不干脆把她转手卖给一个对他有用的人呢?

然而凯特并不是从来没交过男友。高中时代男生们确实有点怕她，但高中毕业后那会儿，她曾经交过很多男友。或者说至少是很多初次约会的对象。有些甚至还有第二次约会。她父亲无权认定她嫁不出去。

再说了，她才二十九岁，还有的是时间来物色丈夫呢！当然，这是假设她想要丈夫的话。事实上，她对此并不太确定。

周五下午在操场上时，她百无聊赖地在硬邦邦的地面上踢着一个瓶盖，脑中回放着父亲对她说过的每一句话，尽管这么做让她痛苦不堪。

他说，他喜欢这个小伙子，好像这就足以作为让他女儿嫁给这个人的理由！还有关于皮奥特尔离开他的项目会使整个人类蒙受损失的那段。他的项目已经成了目的本身，它不服务于任何意图、任何目的，它只是不断地进行下去，在这一过程中衍生、迂回、掉头重来。除了其他科学家以外，都没有人知道这个项目到底是什么。最近，凯特甚至开始怀疑，其他科学家究竟知不知道。不无可能的是，他的赞助者早已忘记了他的存在，他们继续给他提供资金仅仅出于惯性。他很久以前就被撤除了教职（她想都能想到他当老师是什么样子），安置在一个又一个实验室里，几经辗转，每次分到的实验室都越来越小。在约翰·霍普金斯大学成立独立的自体免疫研究中心时，他们也没邀请他加入。或许是他拒绝了他们的邀请，她也不太确定。不管怎样，他只是一个人默默地继续着他的研究，显然没人特意来调查他有无进展。不过谁又知道呢？或许他取得了多方进展也未可知。然而此时此刻，凯特想不出有什么伟大的成果，能够为他牺牲自己大女儿的行为洗白。

她错将一丛青草当作那个瓶盖，一脚踢了上去，边上一个等着玩秋千的孩子看上去吓了一跳。

娜塔莉可能已经俘获了亚当的心。她看上去漂亮可人，温婉诗意，此刻正蹲下身子安慰一个手肘擦破皮的小女孩，亚当站在她边上，充满同情地看着她们。

“你为什么不带她进去贴个创可贴呢？”他问，“我来看着玩跷跷板的孩子吧。”

娜塔莉说：“哦，真的吗？谢谢，亚当。”她说着动作优雅地站了起来，领着孩子往室内走去。她今天穿了条裙子，这种打扮在助理中

并不常见。裙摆在她的小腿肚上飘扬，发出撩人的沙沙声。在凯特看来，亚当盯着她的背影望了过长的时间。

有一次，那是几个月前，凯特也曾尝试过穿裙子来学校。不是那种沙沙作响的裙子，实际上是一条镶有铆钉的前拉链牛仔裙，但她觉得它多少可以让她显得……柔和一点。年长的教师们一眼看穿了她，神秘地眨着眼睛。“某人今天很卖力哦！”鲍尔夫人如是说。凯特则回答说：“什么？这个？我穿它只是因为别的衣服都洗掉了，就是这样。”然而亚当似乎并未注意到她穿了裙子。不管怎么说，事实证明她穿裙子是不切实际的—爬立体方格铁架时很不方便—而且她也摆脱不了在教师休息室的全身镜里看到的自己样子的困扰。她想到了“老来俏”这个说法，尽管她知道自己并不老，至少尚未如此。第二天，她又换回了牛仔裤。

此刻亚当信步走到她身边，对她说：“你注意到没有，有些日子特别容易出事？”

“容易出事？”

“刚刚那个孩子，手肘擦破了皮。然后今天早上，我班上的一个男孩子把自己的食指放进了削笔刀里—”

“哎呀！”她说，不自觉地缩了一下。

“就在午饭前汤米·巴斯把门牙给摔掉了，我们只得打电话给他妈妈，让她把他接走—”

“哎呀，今天的确是多事之日，”凯特说，“你把那颗牙齿浸在牛奶里没有？”

“牛奶里？”

“你把它浸在一杯牛奶里，兴许它还能重新植上呢。”

“哦，不，我没有，”亚当说，“我只是用一张纸巾把它包住了，没准他们要把它留给牙仙。”

“嗯，别担心。只是一颗乳牙而已。”

“你怎么知道可以浸在牛奶里的？”他问。

“噢，我就是知道的。”她说。

她不知道该怎么摆放双手，于是便开始前后甩动手臂，然后她想起邦妮说过这样子看上去像个男生（记上邦妮一笔）。她停下摆动，把手插到后口袋里。“我九岁的时候，有次被橄榄球撞掉了一颗已经长成的牙齿，”她说出口之后才意识到这话听起来太不像个女生会说的了，于是又补充道，“我正好在回家路上经过一个球场，就这么被撞掉了。但我们家的女管家知道要把牙齿浸在牛奶里。”

“是吗，这招肯定管用，”亚当说，他现在正更加仔细地打量着她，“你的牙齿长得真好。”

“哦，你真是……你这么说也太贴心了吧？”凯特说。

她开始踮着穿着球鞋的脚在操场地上画弧线。接着索菲娅走了过来，然后她和亚当聊起了一种免揉面包的制作方法。

在下午一小时的活动时间里，那个芭蕾舞演员娃娃和水手娃娃又换了一种方式上演分手（凯特都不记得他们是什么时候复合的）。这

次他们分手是因为水手娃娃表现不得体。

“求你了，科迪莉亚，”扮演水手的艾玛·G说道，“我下次再也不会不得体了，我保证。”

但芭蕾舞演员说：“嗯，很抱歉，但我已经给了你一次又一次机会，现在我对你的耐心已经到极限了。”接着雅米莎从一把凳子上摔了下来，额头上肿了一个巨大的包，证明了今天的确是亚当所说的多事之日，凯特好容易才哄完她，克洛伊和艾玛·W又互相大叫着吵了起来。

“姑娘们！姑娘们！”昌西夫人说道。她对于不和的忍耐度相比凯特要低。克洛伊叫道：“这不公平！艾玛·W霸占了儿童玩具！她有‘尿裤子娃娃’‘尖叫宝宝’和‘生理娃娃’[12]，而我只有这个又旧又傻的木头匹诺曹！”

昌西夫人转向凯特，显然是希望她从中调停，然而凯特只是对她俩说：“好吧，你们自己解决吧。”说完就离开她们，走去看男孩子们在做什么。有个男孩也有一只娃娃（她看到的是一个小人娃娃），他把它头朝下在地板上滑动着，嘴里说着“呼，呼”，好像那是辆卡车。这看上去有点浪费，因为小人娃娃现在供不应求，但凯特已无力再管这事。

受伤的情绪从她胸口一直蔓延到了左肩，她都怀疑自己是不是要心脏病发作了。真要这样她倒求之不得。

一天结束后走在回家的路上，凯特回想着和亚当的对话。“哎呀！”她是这么说的，而且不止一次，还说了两次，用的是那种她所鄙夷的造作的女孩子气的语调，她的声音也比平时要尖一点，每个句子

的末尾故意音调上扬。愚蠢，愚蠢，愚蠢！“你这么说也太贴心了吧？”她是这么问的。戈登太太的小型鸡爪枫[13]在她经过时轻扫她脸颊，她恶狠狠地朝树叶打去。快走到明茨家时，他们家的前门打开了，她赶紧加快步伐，免得要和任何人说话。

邦妮还没回家，正好。凯特把包甩在客厅的躺椅上，来到厨房找点东西吃。她的胃后知后觉地发现她跳过了午饭。她给自己切了一块切达干酪，边大声嚼着边在厨房里晃荡着，思考明天她要在杂货超市买些什么回来。如果下周的肉糜都不放肉的话（她已经决定就这么做，让邦妮尝尝没肉的滋味），她就得增加其他配料的量—或者是小扁豆，或者是黄豌豆。因为父亲制定的晚餐配方是定额定量的，因此他们每周五晚上正好吃完那锅肉糜。但这个星期是个例外：邦妮因为改吃素食而没动肉糜，即使加上周二晚上皮奥特尔狼吞虎咽吃下的一大份，也未能解决邦妮没吃的那部分。所以他们明天得吃剩菜了，父亲肯定会不高兴。

她老大不情愿地从购物清单里删去炖牛肉这一项。清单是电脑生成的—她父亲发明的，上面按照超市货架的顺序列着家里的日常所需品—凯特每周所要做的就是划去那些不需要的东西。今天她划去的是邦妮平常当零食吃的腊肠棒；她没有划去牛肉干，还加上了洗发水。后者在她父亲开的那张标准清单上是没有的，因为他觉得一块普普通通的肥皂照样洗得干净，价格却只是洗发水的几分之一。

在以前，他们还有个管家的时候，家里的采购还不是这样严格刻板。不是巴蒂斯塔博士没尝试过用他那套，只是拉金太太不拘小节的性子总让他实施未果。“想到需要什么的时候就把它记下来，这有什么不对的呢？”每次他催她采用他那张标准清单的时候，她都会这样反问道，“这又不是什么难事：胡萝卜、豌豆、鸡肉（拉金太太以前会做一

种非常美味的鸡肉馅饼）……”在他没听见的时候，她还会悄悄告诫凯特，千万别让男人插手家务活。“他会被家务冲昏脑袋的，”她说，“你的生活从此就不再由你做主了。”

凯特关于母亲的寥寥记忆中，有一件事是某次她和父亲的争吵，原因是父亲向母亲指出她把餐具放进洗碗机的方式不对。“勺子应该柄朝下放进去，刀叉应该柄朝上放，”他说，“这样刀叉就绝不会戳到你，对吧，而且清空洗碗机的时候也能更快地把银餐具拿出来整好。”显然，说这话时他还未想出干脆再也不清空洗碗机的点子。在凯特听来，父亲的方法很有道理，然而母亲最后却气得泪眼汪汪地转身走回自己的卧室。

台子上的水果盆里放着一个小柑橘，还是凯特在二月买回来的一盒水果里剩下来的。她削了皮吃起来，尽管它已经有点干瘪了。她站在水槽边，看着窗外小小的红色鸟巢，那是她上星期挂在山茱萸树上的。到目前为止，还没有鸟儿驻足于此。她知道自己不该连这种事都放在心上，这样很愚蠢。

皮奥特尔知道她父亲在暗中策划什么吗？他不可能不知道，凯特觉得。太丢人了！毕竟他是需要扮演角色的—那次他“碰巧”遇上她，对着她的头发大惊小怪，以及和他们一起吃晚饭。还有，他看上去也不像是为签证即将到期而忧心忡忡的人。很可能他一直理所当然地认定她父亲的计划能够救他。

不过现在，他可不会再觉得什么是理所当然的了。哈！现在他肯定已经听说她拒绝合作了。她真想看看他知道时脸上是什么表情。

凯特·巴蒂斯塔可不是那么容易搞定的。

她提着一个洗衣篮上楼来到邦妮的房间，往里面装进邦妮放在待洗篓里的衣物。照她父亲看来，洗衣这事的费时之处在于，洗完后还得把不同人的衣物分拣出来。于是他下令给每个人定一个单独的洗衣日，邦妮的洗衣日是每周五。虽然不用猜都知道，不管哪天，洗衣服的人总是凯特。

邦妮的梳妆台上散乱地堆放着各种化妆品，散发出一种烂水果的味道。许多本该放进待洗篓里的衣物凌乱地丢在地上，但凯特没有理会它们。捡衣服可不是她的分内事。

地下室里尘埃弥漫，光线昏暗，一走进去她就顿时觉得四肢沉重酸痛。她放下洗衣篮，在那里站了一会儿，一手贴着额头。然后她挺了挺身子，掀起了洗衣机的盖子。

邦妮回来时，她正在后院里忙活，清理车库旁铁线莲丛的一些老枝。这时邦妮拉开屋后的纱门，叫道："你在那儿吗？"

凯特转过身，用袖子擦了擦额头。

"我们有什么吃的啊？"邦妮问她，"我快饿死了。"

凯特问道："是不是你把我最后那点牛肉干给吃了？"

"谁，我吗？你忘了我是素食者了吗？"

"你是素食者？"凯特重复道，"等等，你是素食者？"

"素食者，素食主义者，随你怎么说。"

"如果你连这两个词都分不清—"

“我的衣服洗好了吗？”

“在烘干机里呢。”

“你没把我那件露肩罩衫放进去洗，对吗？”

“你放在待洗篓里的我都洗了。”

“凯特！你不是认真的吧！你知道我那几件白衬衫是要留到衬衫日穿的。”

“如果你要留出什么衣服的话，你应该人在这里看着我洗的。”凯特说。

“我在参加啦啦队队长训练！我不能同时出现在多个地方！”

凯特转身继续忙她的园艺活。

“这个家真是逊爆了，别人家都是把不同颜色的衣服分开来洗的。”

凯特将一把缠绕的枝叶丢进垃圾袋里。

“别人家不是都清一色穿灰色衣服的。”

凯特自己从来只穿深色和格子图案的衣服。她不觉得穿什么衣服这个问题值得讨论。

吃晚饭时，凯特的父亲滔滔不绝地夸奖着她。“咖喱粉是你自己磨的吗？”他问（每逢周五他们会把肉糜做成咖喱菜），“吃起来真是原汁原味。”

“不是。”她说。

“那么，或许跟你放的量有关。我真喜欢这种辣味。”

过去三天他都是这个样子。看着真是可怜。

邦妮在吃一片芝士烤土司，一面上盖着青葱马铃薯片。她坚持称马铃薯片就是她的蔬菜。不错，就让她得坏血病死掉吧。反正对凯特来说都一样。

有那么一阵，餐桌上唯一的声音就是咀嚼薯片的嘎嘣声，和刀叉碰到盘子的叮当声。然后巴蒂斯塔博士清了清嗓子：“其实，”他小心翼翼地开口，“其实，我注意到我们的报税单还放在这儿。”

“没错。”凯特说。

“啊，是啊。我提起这个只是因为……我想起来报税单提交是有截止日期的。”

“真的吗？”凯特说着惊讶地挑起了眉毛，“截止日期！真想不到！”

“我是说……不过可能你现在已经记住这点了。”

凯特说：“你猜怎么着，父亲？我觉得今年你应该自己来算个税。”

他的嘴巴张成“O”字形，眼睛盯着她看。

“你算你的，我算我的。”凯特说。她的个税再简单不过，实际上，她都已经搞定寄出了。

她父亲说：“哦，为什么……你很擅长这事的啊，凯瑟琳。”

“我保证你能算出来的。”凯特说。

他转向邦妮。邦妮朝他淡淡一笑，然后她望向桌子对面的凯特，一只手捏成拳头挥向屋顶。“滚，凯瑟琳！”她说。

好吧。凯特还从未见过那阵势。

邦妮上了一位母亲的车，车里满载一群尖叫大笑的十几岁少女，她们探出每扇打开的车窗疯狂地招着手。从车载录音机里传出鼓点声。“你带了手机没？”凯特问，然后又为时已晚地补问，“你去哪儿？”

邦妮只是说了声：“拜啦！”接着就出门离去。

凯特给父亲准备好第二天要带的午餐，然后关灭厨房和餐厅的灯。她父亲正在起居室里阅读期刊。他坐在真皮扶手椅上，头顶上的台灯洒下一圈黄色的光晕，乍看之下他似乎心无旁骛，然而当凯特经过客厅时，他的坐姿却一下子变得僵硬了，他注意到了。然而未待他开口和凯特说话，她就骤然左转，两步一个台阶地上了楼梯。她听到身后传来皮椅的嘎吱声，但他并未试图叫住她。

尽管暮色尚未降临，她还是早早换上了睡衣。浑浑噩噩忙活了一天，她感到精疲力竭。刷完牙后，她望着浴室镜中的自己，任由自己的头向前倾侧凑近镜子，最后贴在镜子玻璃上面，她往里面看着自己的眼睛，从这个角度看起来，她的两个眼袋几乎和虹膜的颜色一般深。她回到自己的房间，爬上床。她把枕头支在背后靠到床头板上，调整好台灯的阴影，然后从床头柜上拿起书读了起来。

她在看一本以前读过的史蒂芬·杰伊·古尔德[14]的书。她喜欢史蒂芬·杰伊·古尔德，喜欢非虚构作品—关于自然历史或进化的书。她不怎么看小说。尽管时不时地，她也会津津有味地读一本精彩的时空旅行小说。每当难以入眠之时，她总会幻想自己穿越时空回到寒武纪。寒武纪远在5.42亿至4.88亿年前，那时唯一的生物体还只有无脊椎动物，而它们还没有一个是生活在陆地上的。

第五章

去年秋天，凯特在后院的紫荆树下播下了一捧杂色的番红花种子，最近几周她一直密切关注着它们，然而至今未有一颗破土而出，真让人纳闷。周六一早从杂货超市采购归来时，她又去检查了一下，却愣是连株球茎都没摸着。是鼹鼠惹的祸，还是田鼠，或是别的什么讨厌鬼?

她停下手在泥土里的摸索，站起身来，把头发甩至肩后，这时厨房的电话响了。邦妮已经醒了，她知道—之前她听到冲澡的声音了—然而电话铃却响个不停。等她来到房里，留言机已经“嗨啊”一声说了起来，接着是她父亲的声音：“接电话啊，凯特。我是你父亲。”

然而她已经看见他落在台子上的午餐袋了。她不知道之前自己怎么没注意到。她在后门进来那里站住了，恶狠狠地瞪着那个午餐袋。

“凯特？你在吗？我忘带午餐了。”

“哦，是吗？这岂不是太他妈糟糕了。”凯特在空无一人的厨房里自语道。

“你能帮我带过来吗？拜托了。”

她转过身，朝外面走回去。她把小铲子丢进园艺工具篮里，伸手去拿蒲公英除草器。

电话再次响起。

这次，她赶在留言机跳到自动答复前走进房里。她一把抓起话筒，说道："你以为我还会上几次当，父亲？"

"啊，凯特！凯瑟琳。我好像又忘带午餐了。"

她没有说话。

"你在吗？"

"我猜你得挨饿了！"她说。

"什么？求你了，凯特。我对你要求不多。"

"实际上，你对我要求很多。"她对他说。

"我只是让你把我的午餐带过来。从昨晚吃过饭到现在，我还什么都没吃呢。"

她想了想，然后说："好吧！"接着没等父亲回答就砰的一声挂上了电话。

她走到客厅，朝楼上喊道："邦妮？"

"什么事？"邦妮说，声音传来的位置比她预料中近得多。

凯特从楼梯口转过身，来到起居室门口。邦妮正和爱德华·明茨紧挨着坐在躺椅上，膝盖上放着本摊开的书。"嗨，是你啊，凯特！"爱德华热情洋溢地打招呼。他穿了条破破烂烂的牛仔裤，长满毛的两个膝盖突出来露在外面。

凯特没理他。“父亲要我们把午餐给他送过去。”她对邦妮说。

“送到哪儿？”

“你觉得送到哪儿？电话响的时候你为什么不接？”

“因为我在上西班牙语课啊？”邦妮愤愤不平地说道，把手移开露出书页。

“那就休息一下，往实验室跑一趟。”

“你爸周六还在实验室？”爱德华问邦妮。

“他总在实验室？”邦妮说，“他一周七天都要工作？”

“什么，周日也工作？”

“我不知道为什么你不给他送去。”邦妮没有回爱德华的话，而是对凯特说道。

“我在干园艺活，这就是为什么。”凯特说。

“我开车送你去，”爱德华对邦妮说，“那个实验室具体在哪里？”

凯特说：“抱歉，邦妮不能和一个男生单独驾车出去。”

“爱德华不是一个男生！”邦妮抗议道，“他是我的辅导老师？”

“你知道父亲定的规矩。直到你年满十六岁。”

“但我开车很当心的。”爱德华对凯特说。

“抱歉，这是规矩。”

邦妮重重地合上书本，把它摔在躺椅上。“我学校里很多女孩比我年纪小好几岁，天天晚上和男生单独驾车出去玩。”她说。

“跟父亲说去，不是我定的规矩。”凯特说。

“也差不了多少。你和他一个样子，一片豆荚上的两颗豌豆。”

“我什么？收回这句话！”凯特说，“我和他一点都不像！”

“哦，真是不好意思，我错了。”邦妮说。嘴角浮起一个甜美的微笑，凯特以前认识的所有七年级的刻薄女孩都会有这种笑容。她站起来说：“走吧，爱德华。”

他也站了起来，跟在她身后。“我是这个家里唯一一个正常人。”她对他说。凯特跟着他们穿过客厅。在厨房门口，她只得站到一边，因为邦妮已经拿好东西从厨房气势汹汹地走出来，用力晃动着手里的午餐袋。“另外两个都是疯子。”她对爱德华说着。他像个宠物狗似的一路跟着她来到了房门口。

凯特打开冰箱，拿出早上在熟食店里买的烤牛肉三明治。尽管她都还没做好下周的素食肉糜，她已经开始觉得好久没吃肉了。

就在她剥开三明治包装纸这会儿，她恰巧往窗外瞟了一眼，看见明茨家的那辆小货车正从他们家车库里倒出来。邦妮坐在副驾驶座上，眼睛直视前方，那个得意劲儿俨然像是皇室出行。

好吧，行啊，就这样吧。如果她父亲那么在意他那些宝贝规矩的话，他就应该下定决心坚持执行。

“我怎么不记得我之前不能和男生单独驾车出去。”当初父亲宣布这条规矩时，她曾这样对他说。

“我怎么不记得有哪个男生约你出去过。”她父亲回答。

凯特允许自己稍作幻想：有一天邦妮也会变老，会以金发女郎中常见的那种不幸方式老去。她的头发会干枯如稻草，她的脸颊会像熟透的苹果那样皱巴巴的，红得过了头，而双唇却暗淡无色。她长大了竟出落得这样令人失望，她们的父亲会私下里对凯特说。

后院靠围墙的地方有一把混凝土长椅，表面斑驳凹凸，长出了青苔。从来没人坐过这把椅子，但今天凯特决定不在厨房里吃饭，而是把三明治带到这里来享用。她在长椅的一端坐定，放着三明治的盘子摆在她边上，她把头微微后仰，望着头顶上的树。较低的树枝上停着一只狂躁的知更鸟，跳来跳去，发出清脆尖厉的叫嚣声，让她不得清净。或许它在那里筑了个巢吧，尽管凯特一个鸟巢也没看见。房子外边的小巷对面，有一棵参天橡树，树上停着另外两只鸟儿，凯特看不见它们，只听到两只好像在聊着天。“杜威？杜威？杜威？”一个说。另一个说：“休！休！休！”凯特不知道第二只鸟儿是在和第一只打招呼，还是在教训它。

干完园艺活后，她要把她的肉糜食材一股脑儿地放进慢炖锅里，然后给所有的床换上干净的床单，清洗换下来的床单。

然后呢，做什么？

她一个朋友也没有了。他们都随着自己的生活一个个走远—大学毕业，在遥远的城市找了工作，有些甚至都结婚了。圣诞节时他们或许会回巴尔的摩探亲，但大多数已经不会再给她打电话了。他们之间

又有什么好聊的呢？现在，她唯一会收到的短信，就是告知她邦妮放学后被留了下来，需要她开车去学校载她回家。

杜威和休这会儿安静下来，知更鸟也飞走了。凯特告诉自己，这说明知更鸟认为她是值得信任的，尽管这当然只是她的想象。她咬了一口三明治，专心致志地凝视着附近的一丛风信子，借此表明她可没兴趣抢它那愚蠢的鸟窝。风信子的白色花朵层叠绽放，卷曲的花瓣让她想到羊排外面那层褶皱的锡纸。

“卡啰？”

她停下咀嚼。

皮奥特尔从后门走下后门的台阶。他今天穿着实验室大衣，当他穿过草坪向她走来时，大衣前襟敞开来，拂在里面的T恤衫上。

她不能相信。她不能相信他居然还有胆量来她家。

“你是怎么进来的？”他一走近，她就厉声问道。

“前门敞开着啊。”他说。

该死的邦妮见鬼去吧。

走到她身边时，他停住了，站在那儿低头看着她。至少他还算识相，没有试图跟她聊起来。

她想不出他有什么理由出现在这里。他肯定已经知道她不想和他有任何关系，即使她父亲出于某些原因尚未告诉他这点。但是她父亲应该是告诉他了，她能感觉到。往常她见到皮奥特尔时，他都是略带

蹦跳地来到她面前的（她回忆时突然想到），似乎在说“我来啦”，然而今天他却一脸严肃，面带愧色，站姿几乎如军人般笔直挺立。

“你想要干什么？”她问他。

“我来向你道歉。”

“噢。”

“巴蒂斯塔博士和我怕是冒犯到了你。”

他竟然了解这点，让她既感到欣慰，又觉得受辱。

“让你欺骗你们政府，是有欠考虑，”他说，“我觉得美国人可能对于这种事有负罪感。”

“何止是有欠考虑，”她说，“这简直是贪心自私，侮辱他人，而且……可耻可鄙。”

“啊哈！鼹鼠[15]。”

“哪里？”她问，然后迅速转身往她背后的灌木丛里张望。

他笑起来。“真有喜感。”他说。

“什么？”

她转过身，发现他正笑意盈盈地低头看着她，脚后跟和脚趾交替点地让身体前后晃动着，双手插在裤袋里。显然他自行想象他们已经和好如初了。她拿起自己的三明治，挑衅似的狠狠咬了一大口，然后

开始咀嚼起来。而他只是继续对着她微笑。他看上去好像不紧不慢，悠然自得。

“你知道你可能会被逮捕，”吞下那口后她对他说道，“为了得到绿卡和某人结婚，这是犯法的。”

他看上去并不担心的样子。

“但我接受你的道歉，”她说，“那么，回见。”

其实她这辈子都不想再看他一眼。

他长长地舒了口气，手从口袋里掏出来，走过来和她并排坐在长椅上。这是凯特未曾料到的。她的餐盘隔在两人中间，似乎处境危险，但是如果她拿起盘子的话，他可能会觉得这是在暗示让他靠近一点。于是她索性不去管它。

“不管怎么说都是愚蠢的念头，”他说，目光呆滞地对着前面的草坪，“显然你可以随心所欲地选择丈夫。你是个非常独立的姑娘。”

“女人。”

“你是个非常独立的女人，你的一头秀发让你从来不必往美发店跑，而且你看上去有舞者的气质。”

“别夸过头了。”凯特说。

“有佛朗明哥舞者的气质。”他说。

“哦，”她说，“是弗拉明戈。”

用脚踏击地板，嗯，确实叫弗拉明戈更说得通[16]。

“好了，皮奥特尔，”她说，“谢谢你过来一趟。”

“你是我认识的人当中唯一念对我名字的人。”他难过地说道。

她又咬了一口三明治，咀嚼起来，目光和他刚才一样直直地望着前面的草坪。“为什么你管巴蒂斯塔博士叫‘父亲’，而你妹妹管他叫‘爸爸’？”他问道。

“是他让我们叫他‘父亲’的，”她说，“但你知道我们家的邦妮妮。”

“啊。”他说。

“既然谈到这个话题了，”她说，“那么他叫你‘皮奥德尔’，你为什么叫他‘巴蒂斯塔博士’？”

“我可不能叫他‘路易斯’，”皮奥特尔用大受震惊的语气说道（“路威-维斯”他发的好像是这个音），“他太出名了。”

“真的吗？”

“在我们国家就是这样的。很多年来他的名字都是如雷贯耳。当我宣布要前往美国做他助理时，我所在的研究所里抗议声一片。”

“这是真的吗？”凯特说。

“你不知道他的名气？哈！就像我们一句谚语说的：‘全世界敬重仰慕的人却—’”

“没错，我知道你的意思了。”凯特忙不迭打断。

“他有时确实有些独断专行，但我还见过别的像他这样厉害的人更加不通人情的。他都从来没冲我吼过！看他对你妹妹的宽容态度就知道了。”

“我妹妹？”

“她挺没大脑的，对吧？你知道的。”

“轻浮愚蠢，”凯特说，“不是开玩笑的。”

就在这会儿，她自己也感到飘飘然地荡漾起来。她开始微笑了。

“她头发烫成大波浪，眼睛眨个不停，还拒绝摄入动物蛋白质。而他都没有指出她的这些毛病。他人真的很和气。”

“我不觉得这是因为他为人和气，”凯特说，“我觉得这是因为他偏心。这再常见不过—那些疯癫天才科学家被傻乎乎的金发女郎迷得神魂颠倒，越蠢的他们越喜欢。这几乎都成规律了。很自然，金发女郎也会对他们着迷，很多女人都是这样。你真该瞧瞧我父亲在塞尔玛姨妈家的圣诞聚会上有多受欢迎！所有这些女人都围着他转，因为她们觉得他难以读懂、遥不可及、神秘莫测。她们觉得自己会是最终破解这个未解之谜的人。”

对着一个不能完全听得懂英语的男人大讲一通，让凯特感觉得到了某种释放。她可以畅所欲言，而其中一半的话都会化作他耳边的一阵风，尤其是她不假思索匆匆说出的那些话。“我不知道邦妮怎么会变成这样，”她对他说，“她刚出生时，我或多或少是把她当成自己孩子的。当时我正处于小孩子都会经历的那种喜欢照顾小宝宝的年纪。而她小时候也是把我当妈妈的，她会模仿我的一言一行，她哭的时候，

我是唯一能让她破涕为笑的人。但自打她十几岁开始，她就有点……怎么说呢，有点弃我而去了。她变成了一个全然不同的人，一个社会化的人，一个社会化的、外向的人。然后不知怎么她就把我看成了一个事事跟她作对的阴险老女佣。实际上我才二十九岁。我都不知道这一切是怎么发生的！”

皮奥特尔说：“不是所有科学家。”

“什么？”

“不是所有科学家都喜欢金发女郎。”他说，突然他那中分盖头下的眼睛斜瞥了她一眼。显然她刚才说的话他一个字也没听进去。这让她觉得好像做了坏事没被发现似的。

“嘿，”她说，“要吃剩下的这半块三明治吗？”

“谢谢！”皮奥特尔说。他毫不犹豫地拿起三明治，咬了一口。他咀嚼时下巴那里会有一块突起的肌肉。“我想以后我就叫你‘凯特娅’吧。”他嘴里塞满了三明治说道。

凯特不喜欢有人叫自己“凯特娅”，但既然她再也不用看见他了，她也就懒得告诉他自己的感受。“噢，好吧，随你吧。”她漫不经心地说道。

他问她：“为什么美国人说话时总是一点一点进入正题呢？”

“不好意思？”

“他们每说一句话，开头总要加上‘哦……’，或是‘好吧……’，或是‘嗯……'，或是‘不管怎么说……’。他们总以‘所以……’开头，即使

前面没提到任何可能引出结论的原因，或是以‘我是说……’开头，即使他们之前没说任何需要澄清意思的话。一阵沉默之后他们就直接这么来了！‘我是说……’，他们的开场白。他们为什么要这样呢？”

凯特说：“哦，好吧，嗯……”慢悠悠地拖着长音。他一时没反应过来，不过接着就爆发出短促响亮的笑声。她从来没见过他大笑。这让她也情不自禁地微笑起来。

“话说回来，”她说，“你们为什么这么唐突地说起来呢？你们一上来就自顾自说起来了！‘这个啊那个啊’，你们的开场白，像个锤子似的毫无余地地砸下来。一锤定音，确凿无疑。你们说的每一句话听起来都像是—政府条令。”

“我明白了，”皮奥特尔说，接着又好像是纠正错误似的补了一句，“噢，我明白了。”

现在她也笑了，嘴角微扬。她又咬了一口三明治，他也咬了一口。片刻过后她说：“有时候我觉得外国人喜欢特别的口音。你知道吗？听一个外国歌手演唱一首美国流行歌曲，比方说，或是听外国人讲个故事，他们偏喜欢拖个南方式的长音，或是带上牛仔腔的鼻音。他们明明可以发得很标准，完全听不出口音！他们明明可以学得和我们一模一样。这时候你就会发现他们其实根本不想像我们那样说话。他们以带有口音为荣。”

“我并不自豪，”皮奥特尔说，“我巴不得不带口音。”

说这话时他低头看着自己的三明治—他双手捧着三明治，垂目凝视，中分盖头遮住了他的眼睛，她因此猜不到他在想什么。突然她想到，他真的在想什么—只是他那个外在的自我总发错/th/的音，在辅音

之间停顿时间过短，然而他内在的所思所想却和她本人的别无二致，同样复杂多面。

好吧，行吧，这本来就是再显然不过的事实。然而不知为何，仍然是个意外。她感到心中某种东西发生了调整—视野的微调。

她把三明治的面包皮放到盘子上，在裤子上擦了擦手。“你现在打算做什么呢？”她问他。

他抬起头来。“做？”他说。

“关于你的签证。”

“我不知道。”他说。

“抱歉我帮不了忙。”

“没关系，”他对她说，“这是真心话。感谢你的安慰，不过我感觉会有解决办法的。”

她看不出能有什么解决办法，但这次她决定践行克制原则，对此闭口不言。

他吃完了他那一半三明治，连面包皮也一起吃了，然后掸了掸手掌上的面包屑。但他并没有起身离开的意思。“你们的后院真好看。”他四下环顾，说道。

“谢谢。”

“你喜欢干园艺活？”

“是啊。”

“我也喜欢。”他说。

“我没从大学退学以前，甚至还想着我会成为，哦，一位植物学家或是类似的什么。”

“你为什么从大学退学？”

然而现在她已经聊够了。她看出他肯定已经觉察到自己对他似乎温柔了些，他是在得寸进尺。毫无预兆地，她站了起来，说道：“我送你到你停车的地方去吧。”

他也站了起来，一脸诧异。“不急的。”他对她说。

但她已经往前院走去，就像没听见他的话，他迟疑了一下也跟了上来。

就在他们绕过房子走到前面去时，明茨家的小货车正好开进他们家车道，邦妮从副驾驶座窗户里伸出手向他们挥舞着。她看上去对于凯特撞见她坐在爱德华的车上毫不介意。“嘿，又见面了，皮奥德尔。”她叫道。

皮奥特尔朝她的方向挥了挥手臂，但没有回答，凯特则转身回去继续干自己的园艺活。今天真是美好的一天，她意识到。她还在发狂似的生父亲的气，但她告诉自己父亲硬要塞给她的这个男人至少不是个浑蛋，这点让她隐约感到了些许安慰。

第六章

“凯瑟琳，我最亲爱的！”她父亲说道，“凯特宝贝！我的掌上明珠！”

凯特从书中抬起头来，说：“嗯？”

“我感觉肩上好像卸下了一个沉重无比的包袱，”他说，“我们来庆祝一下。邦妮在哪儿？我们的那瓶酒还在吗？”

“邦妮去朋友家过夜了。”凯特说。她折下一页书角，把书放到身旁的躺椅上，“我们庆祝什么？”

“哈！说得好像你不知道似的。跟我来厨房。”

凯特站起身来。她已经开始觉得不对劲了。

“那个皮奥德尔还挺机灵的，对吧？”她父亲边说着边在她前面走进厨房，“他在邦妮和她辅导老师还在家里的时候偷偷从实验室溜了出去，招呼都没打一声。他没告诉我那消息之前，我怎么都没想到他来找你了。”

“什么消息？”

她父亲没有回答。他打开冰箱，蹲下身子在冰箱里找着什么。

“你说的到底是什么消息？”凯特问他。

“啊哈！”他说。他直起身转向她，手里举着一瓶基安蒂红酒，酒瓶木塞在上次喝完后没盖紧。

“那都是几个月以前的酒了，父亲。”

“是的，但这段时间它一直都保存在冰箱里。你知道我那套系统的。给我拿几个玻璃杯。”

凯特伸手够向瓷器橱柜的最上一层。“告诉我，我们到底为什么喝酒？”她递给他两个落满灰尘的玻璃酒杯时说道。

“为什么？皮奥德尔说你现在喜欢上他了。”

“他这么说的？”

“他说你们两人一起坐在后院里，你请他吃了顿美味的午餐，你和他还相谈甚欢。”

“好吧，我只能说他讲的这些或多或少是真的吧，从某种角度上来说，”凯特说，“然后呢？怎么了？”

“然后他有信心了啊！他觉得有戏了！”

“他居然那么想！哦，真该绞死他！他就是个疯子！”

“现在，现在。”她父亲和气地说道。他正把酒倒进玻璃杯里，然后退后一步看看倒了多少，这样做时他嘴上的胡子挤到了一起。“五盎司。”他说，基本是自言自语。他递给她一个玻璃杯，“十六秒。”

她把杯子放进微波炉里，按下相应的按钮。“这只能说明，”她说，“好心没好报。我是认真的！他不请自来，都没跟我说一声就闯进

家里，尽管前门确实敞开着，邦妮从来都不关，让我加上一句—我们完全有可能被抢劫一空，反正她也不会在意—然而尽管如此，他趁机擅闯还是粗野无礼的。打扰了我本来吃得好好的午餐，还吃了我一半的烤牛肉三明治，我承认是我主动问他要不要的，但他也可以拒绝啊，只有像他这样的外国人才会那样不假思索地扑上去—”

“你不打算拿出来吗？”她父亲问。他的下巴朝微波炉方向侧了侧，示意在说微波炉，它在刚才已经响过“叮”的提示音了。

“—看看他是怎么歪曲事实的！”凯特边说着，边把第一杯酒拿出来，换上第二杯。她再次按下按钮，“我还能怎么做呢，傻坐在那儿一声不吭？我肯定会和他说话啊，但我已经能不说就不说了。可他现在居然有胆说我喜欢上他了！”

“但他确实挺讨人喜欢的，不是吗？”她父亲问。

“可我们不是仅仅在谈论喜欢不喜欢，”她说，“你是要我嫁给那人。”

“没有，没有，没有！没有让你马上嫁，”她父亲说，“别说过了头。我仅仅是要求你三思而后行。稍微考虑一下我的方案。不用想太多。当然，眼看已经四月了。但—”

“父亲！”凯特语气严厉地准备说起来。

“酒呢？”他又侧了侧脑袋，提醒她。

她从微波炉里拿出第二个杯子，他则高高举起第一个杯子。“祝酒！”他提议，“敬—”

她知道他接下去肯定要说"敬你和皮奥德尔"，然而他说的却是"敬保持思想开放"。

他呷了一口。凯特没喝，她放下杯子搁在台子上。

"真美味，"他说，"我该把这套方法分享到《葡萄酒爱好者》杂志上。"

他又更深地啜了一口。现在天气暖和了，他终于脱掉了穿了一个冬天的方格纹长袖汗衫。他挽起工装连体裤的袖子，露出光溜溜的前臂，胳膊细细瘦瘦的，长着黑色的体毛，显出奇异的脆弱之态。凯特一时间对他顿生怜悯，忘记了自己此前的怒火。他看上去是这样笨拙无能，却要赤手空拳地与他所身处的世界周旋。

她几乎是柔声细语地说道："父亲。接受事实吧。我永远不会答应嫁给一个我不爱的人。"

"在其他文化的社会里，"他说，"包办婚姻是—"

"我们不是其他文化的社会，而且这也不是包办婚姻。这是人口拐卖。"

"什么？"他一脸惊恐。

"嗯，难道不是吗？你试图在违背我意愿的情况下将我卖掉。你要把我送去和一个陌生人同居，和他睡觉，而这全都是为了你自己的利益。这不是拐卖是什么？"

"哦，天哪！"他说，"凯瑟琳，老天啊。我从来没想过让你和他睡觉。"

“你不是这样想的？”

“怪不得你这么不情愿。”

“那么你想的是什么？”她问。

“呀，我只是想……我是说，老天！没必要做那种事的。”他说着，又喝了一大口酒，然后清了清嗓子，“我想的只是，我们基本上可以一切照旧，除了皮奥德尔会搬过来和我们一起住。这点，我觉得是没法避免的。但他可以住在以前拉金太太睡的那间房，你还继续待在你的房间。我以为你都知道这些。我的天啊！”

“你没想过移民局可能会怀疑我们？”凯特问他。

“为什么怀疑？很多夫妻都是分房睡觉的，移民局不可能不知道。我们可以说皮奥德尔打呼噜。没准他真的打，谁知道呢。看看，现在……”他开始在工装裤的各个口袋里翻寻，然后掏出他的手机。“看看，我可下了功夫呢。”他说，“我知道他们会看什么。我们需要提供你俩相识相爱的记录，向他们证明……”他眯着眼低头看着手机，按下一个键，然后再按下一个，接着又眯起眼睛。“照片，”他对她说，一边把手机递给她看，“陆陆续续拍下来的。记录了你们的共同时光。”

屏幕上，凯特和皮奥特尔两人在凯特父亲实验室的桌边斜朝对方坐着，凯特坐在一把高脚凳上，皮奥特尔则坐在一张折叠椅上。凯特穿着她那件风衣，皮奥特尔套着实验室大衣。他们面带惊讶疑惑的神色看着观察者。

她滑到下一张照片。还是一样的姿势，只是这张上面凯特直接在和拍照人讲话，可以看到她脖子上有两块尖锐突起的肌腱，她自己以

前从来没注意过。

下一张照片是从后面拍她的，她伫立在人行道上，离镜头有点远，模模糊糊的，只见她正转向一个跟在她身后的男人，但照片是从后面拍的，看不清楚那个男人是谁。

再下一张照片，那个男人抓住了她的手臂，两人一起超过了前面的另一对男女。

原来父亲在跟踪她。

然后是她和皮奥特尔两人面对面坐在巴蒂斯塔家的餐桌边，不过这张邦妮抢镜了，她手里举着的蜂蜜罐头挡住了皮奥特尔的脸。

然后还是在餐桌上，这次是皮奥特尔坐在凯特边上，偷拍者站在皮奥特尔身旁，没拍到凯特的头。这是最后一张了。

“我正打算把这些照片发给你，等我研究出怎么传照片，”她父亲说，“我之前在想，你还应该开始给他发短信。”

“你说什么？”

“前两天我在报纸上看到说移民局有时还会问夫妻要他们的手机。他们会检查里面的每一条短信，以确保两人之间的关系是真实的。”

凯特把手机递给父亲，但他正忙着往自己酒杯里倒酒。不知不觉地他已经喝完一杯，现在连那酒瓶都快见底了。他把重新倒满的杯子递给她，说：“十四秒。”

“只要十四秒？”

“嗯，现在微波炉里面已经热起来了。”

他接过自己的手机，放进口袋里，然后站在那儿等着，凯特则转过身把他的杯子放进微波炉里。

“其实，我本来没想谈论这事的，”他说，“但我觉得这次就快成了。我可能已经离一个重大突破不远了，可就在这时那些大人物开始对我的项目失去信心了。如果皮奥德尔能继续留在实验室，如果我们真的能成功……你知道这对我将意味着什么吗？打了太久的持久战，凯特。一场旷日持久，让我精疲力竭、心灰意冷的持久战，让我告诉你吧，我也知道有时候我看起来肯定就像只在意我的研究似的—我知道你母亲以前就是这么觉得的。”

他打住了，又向微波炉方向侧了侧下巴。凯特拿出酒杯递给他。这一次，他一口气喝下了半杯，凯特不知道这样做是否明智。他并不经常喝酒。但从另一方面来说，全亏了酒精的作用他才突然变得健谈起来。“我母亲？”她想听他继续说下去。

“你母亲觉得我们应该过周末，甚至还要有假期！她不懂。我知道你懂的，你更像我。和我一样更加通情达理，脚踏实地。但你母亲，她那个人非常—敏感脆弱，就是这样。她讨厌一个人待着。你能想象吗，鸡毛蒜皮的小事都能让她心生绝望。她曾不止一次对我说过，她觉得人生没有意义。”

凯特将双臂抱在胸前。

“我对她说：‘是啊，你当然会这么觉得，最亲爱的。我也没法问心无愧地说人生是有意义的。难道你以前曾经相信人生是有意义的？’然而这话也不能安慰她。”

“是吗？”凯特说。

她伸手拿起自己的酒杯，猛灌了一口。“很多女人，在有了宝宝之后都感到幸福美满，”她一吞下就说道，“她们不会突然而然地觉得活着没有意思。”

“嗯？”她父亲正郁郁寡欢地盯着自己杯底的酒渣。然后他抬起目光。“哦，”他说，“这和你没有一点关系，凯特。你是在想这个吗？她在你远未出生的时候就一蹶不振了。恐怕错的人是我，起码从某种程度而言。恐怕和我结婚把她给害了。无论我说什么，好像她都会误会我的意思。她觉得我轻视她，觉得我总表现得比她聪明。这当然是没有的事。我是说，毫无疑问我确实比她聪明，但智力不是婚姻中需要考虑的唯一因素。不管怎么说，她好像一直都没有从低落情绪中走出来。我感觉自己好像是站在沼泽边缘，眼看着她被淹没。她也尝试了各种各样的治疗方法，但最终都会说它们无济于事。吃药，她也不是没试过。各种抗抑郁药—SSRI[17]和其他种种。没有一个有用，有些还有副作用。最后我一个从英国来的同事告诉我他发明了一种药，在欧洲已经开始用了，美国这里还没批准，但他见证过这药的神奇功效，他给了我一些，你母亲服用了。然后，她就像是变了个人：精力充沛！活力四射！生龙活虎！你当时念八年级，她突然开始兴趣盎然地参加教师家长协会[18]的会议，还自告奋勇地陪你们班同学去野外旅行。我重新找回了从前的塞娅，找回了我当初遇见的那个女人。然后她说想要再生个孩子。她说她一直想要六个孩子，我说：‘嗯，这是你的决定，亲爱的。你知道在这些事情上我都听你的。’没多久她就怀孕了，然而当她去找医生确认情况时，我们才知道那个神奇的药损害了她的心脏。欧洲人已经开始怀疑了，他们正在把这药从市场上撤下来。只是我们还没听说这事。”

“她心脏的毛病就是因为这个引起的？”

“是的，我承认我对此负全部责任。如果不是因为我，她永远不可能知道那个药，也不会需要那个药，你姨妈总这么说。”他饮尽最后一口酒，放下酒杯搁在旁边的台子上，动作有点过于郑重其事。“虽然，”顿了一下后他说道，“我猜这事确实给我那同事提供了宝贵的数据。”

“她曾经和我一起野外旅行？”凯特问，她努力让自己想象有过这样的事，“她对我感兴趣？她喜欢我？”

“是啊，当然了。她爱你。”

“此刻我真想念她！”凯特说，听起来简直像一声哀号，“我不记得了！”

“你不记得你们以前怎么一起去购物的了吗？”

“我们有一起去购物过？”

“她可开心了，她说，有个女儿能一起做女孩子才会做的事情。她带你去买衣服，在外面吃午饭，有一次你还去做了美甲。”

这让她有种奇怪的、无所适从的感觉。不仅是因为她轻描淡写地遗忘了她本以为会毕生珍藏的记忆，还因为这段记忆中她竟然做着她本以为自己会深恶痛绝的事。她可没法忍受购物！然而显然她那时是自愿跟着母亲一起去的，甚至可能还很享受购物的过程，就好像孩提时代的凯特和成年之后的凯特是两个截然不同的个体。她低头看着自己没有颜色的不光滑的手指甲，怎么都不能相信它们曾经被专业人士之手搓平、磨亮并涂上指甲油。

“所以我们就有了邦妮。”她父亲继续说道。或许是喝了酒的缘故，他的声音有点含混不清，眼睛的镜片也模糊起雾了。“当然，我很高兴我们有了她。她长得漂亮可人，又没心没肺的，活脱就是你母亲结婚前的样子。但她有点，这么说吧—智力平平。她也不像你那么有勇气，有条理。凯特，我知道自己太过于依赖你。”他伸过手，将指尖贴在她手腕上，“我知道自己对你的指望超过了应有的程度。你照顾妹妹，操持家务……我担心你永远都嫁不出去。”

“哦，谢谢你。”凯特说着遽然将手腕从他指尖下抽走。

“不是，我是说……哦，我总把话说得这么不中听，不是吗？我只是说，你没有一个可能遇见丈夫的环境。你成天关在家里，你在花园里忙东忙西，你在学前学校里照顾孩子，仔细想想，学前学校真是世界上最不可能……我太自私了。我本该让你重回学校的。”

“我并不想重回学校。”凯特说。她当真不想，顿时一阵丧气感涌上心头。

“然而还有别的学校，如果那所大学不适合你的话。我并不是不知道这点。你可以在约翰·霍普金斯大学完成学业的！但我一直在纵容自己。我对自己说：‘哦，她还年轻，还有的是时间，同时我们家需要她。我也喜欢让她陪着我。’”

“你喜欢我陪着你？”

“这或许，也是我想着撮合你和皮奥德尔的另一个原因。‘我还能把她继续留在身边！’我一定是这样想的。‘不会伤害她的，这只是名义上的婚姻，她可以继续待在这座房子里。’你完全有理由生我的气，凯特。我欠你一个道歉。”

“哦，好吧，”凯特说，“我猜我理解你的立场了。”

她想起她从大学回家的那个晚上。她事先没通知就拖着几个行李箱—她去上学时带的全部家当—回来了，当出租车把她放在家门口时，她看见父亲正在厨房里，身上的那件工装连体裤外面套了件围裙。“你在这里干什么？”他这样问道。她回答说：“我被开除了。”说得甚至比实际情况还严重，因为她只想先把最糟糕的部分给交代了。“为什么？”他问道。她就跟他说了那个教授愚不可及的关于光合作用的课。当她父亲说“嗯，你是对的”时，她感到一种压倒一切的如释重负感。不，不仅仅是如释重负，是开心，纯粹的开心。她真诚地认为那可能是她平生最快乐的时刻。

此刻她父亲正把酒瓶举到窗户前，显然是希望瓶底还有一两滴剩余。

她说：“你刚才说‘名义上的’……”

他回头望着她。

“如果只是走个形式，”她说，“如果只是做件法律意义上的小事，就能让你改变他的签证状态，在此之后我们还能再变回来……”

他把酒瓶重新放回台子上。他紧张地站在那里，很可能是屏息凝神的。

“我觉得这也不算那么不得了的事。”她说。

“你这是同意了？”

“哦，父亲，我不知道。”她满心疲惫地说道。

“但你可以考虑一下。你是这个意思吗？”

“我想是吧。”她说。

“你真的可能为我这么做吗？”

她迟疑了一下，然后对着他浅浅地点了下头。下一秒钟她就问自己到底是在想什么，但来不及待她思忖，她父亲已经一把将她拉过来，给了她一个势不可挡的熊抱，然后又一把将她推开，欣喜若狂地凝视着她的脸。“你会这么做的！”他说，“你真的会的！你真的很在意我，才会这么做！哦，凯特，我的宝贝，我都不知道该怎么表达我的感激之情了。”

“我是说，看起来这件事也不会对我的生活造成太大的影响。”她说。

“不会有一点影响，我发誓。你都不会知道多了他这号人，一切都会和从前一样哦，我会尽全部努力把事情给你安排得顺顺当当的。一切都将改变！一切都有了希望！现在我能肯定我的项目会成功了。谢谢你，甜心！”

停顿片刻，她说：“不客气。”

“所以……”他说，“然后……凯特？”

“什么？”

“你觉得你能帮我算完我的个税吗？我试着自己算了，但是—”说着他退后一步，滑稽地张开他瘦长的双臂，一副无助的样子，“你知道我这个人。”

“是的，父亲，”她说，“我知道的。”

第七章

周日　上午11：05

嗨，凯特，我给你发短信呢！

嗨。

在家吗?

拼写完整，看在上帝的分儿上。你又不是什么小年轻。

你现在在家吗?

不。

芭蕾舞演员娃娃和水手娃娃结婚了。水手娃娃还是穿着他那件旧海军服，但芭蕾舞演员娃娃换上了一袭白色纸巾做的全新婚纱，前面用一张纸巾，后面用一张纸巾，在腰际用一条马尾辫扎头绳绑在一起，底下因为塞了蓬蓬的芭蕾舞裙而鼓起来。婚纱是艾玛·G做的，但那条扎头绳是吉莉添上的，艾玛·K则知道新娘怎么走下教堂过道，怎么在圣坛与新郎走到一起。显然艾玛·K不久前某个时候才刚在一场婚礼中做过撒花女童。她巨细靡遗地向大家讲解了持戒男童、抛撒花束，还有那个“摩天大楼那么高的婚礼蛋糕”是怎么回事，其他小女孩听她说着，如痴如迷。她们没想到问问凯特这些细节，尽管她们玩这场过家家婚礼的起因正是凯特不久要结婚的消息。

凯特开始想的是不告诉任何人。她会在一个星期六结婚—五月的第一个星期六，离现在不到三个星期了—然后在接下来那个星期一照常来学校，神不知鬼不觉。但她父亲得知她还没把消息放出去之后大失所望。移民局肯定会来她工作的地方调查情况的，他说，到时候如果她同事都以为她还单身的话，就太可疑了。“你应该勇敢点，告诉大家这个消息，”他说，“明天你应该满面春风地走进去，到处向别人炫耀戒指，然后编一个关于你俩恋爱长跑的动人故事，这样移民局来调查的时候就可以听到详尽的细节。”

移民局成了家里的最新威胁。凯特将移民局想象成“他”—一个西装革履的男人，相貌英俊却没有特征，就像黑白片中的侦探。他的声音甚至都会像黑白电影中那样，穿透力强，一听便是老辣之人。“凯瑟琳·巴蒂斯塔？移民局。想问你几个问题。”

于是第二天，星期二的早上，她来学校上班时戴着她姑婆的那枚钻石戒指，还没去四岁班教室就先进了教师休息室。大多数教师和几名助理都在那里围着烧水壶站着，她走过去静静地伸出了左手。

鲍尔夫人是第一个发现的。“哦！”她尖叫起来，“凯特！这是什么？是订婚戒指吗？”

凯特点了点头。她不太能做到“满面春风”这一点，因为鲍尔夫人教的是二岁班—就是亚当做助理的那个班。她肯定会径直来到二岁班，告诉亚当凯特订婚了。自从凯特决定卷入这事以来，她一直在想象把消息告诉亚当的情景。

接着所有女人都围了过来，惊叫着问着她各种问题，如果说凯特看上去不愿多谈的话，她们很可能将其归结为她惯常孤僻性格的表

现。“你可真狡猾！”费尔韦瑟夫人说道，“我们都不知道你有男朋友了！”

“是啊，嗯。”凯特嘟囔着说。

“男方是谁啊？叫什么名字？他是做什么的？”

“他叫皮奥德尔·施谢尔巴科夫，”凯特说，并非刻意为之，但她这次却和她父亲发了一样的音，想让这个名字听起来不那么像外国人名，“他是个微生物学家。”

“真的啊！微生物学家！你俩怎么认识的？”

“他在我父亲的实验室工作。”她说，然后望了昌西夫人一眼，说道，“哎呀，四岁班没人看着。”试着以此为借口脱身，不让她们有机会问更多问题。

然而她们当然没有那么轻易地就放过她。皮奥特尔是哪里人？他肯定不是巴尔的摩的男生。她父亲赞成他们在一起吗？什么时候举行婚礼？“这么快！”得知日期后她们叹道。

“嗯，三年前他就在了。”凯特说。严格来说，这算实话。

“但你有许许多多计划得做！”

“还好，就是个很低调的婚礼。只有家人参加。”

她看得出，这让她们失望了。她们本是想着能参加婚礼的。“乔治·安娜结婚时，”费尔韦瑟夫人提醒她，“请了整个班的孩子，记得吗？”

“我不会搞那样的婚礼，我们俩谁都不想穿礼服。”她说，“我们”这个词说起来不太顺口，听着也很别扭，就好像她嘴里蹦出了颗石子似的，“我有个舅舅是牧师，他会为我们主持一场私人婚礼。只有我父亲和我妹妹做见证人—我甚至都不会请我姨妈。她对这事歇斯底里。”

在教堂举行婚礼实际上已是妥协后的结果。凯特本来只想在市政厅快速了事，然而她父亲却想办一场正式的婚礼，现场照片可以作为说服移民局的有力证据。显然她的同事们与她父亲意见一致，她们彼此之间交换着难过失落的眼神。“那次孩子们就坐在乔治·安娜至亲的后面那排，每个孩子手里拿着一枝黄玫瑰，你还记得吗？”费尔韦瑟夫人问林克夫人。

“记得，因为乔治·安娜的婚纱是黄色的，最浅最漂亮的那种黄色，她丈夫则系了条黄领带，”林克夫人说，“双方母亲都因为她没穿白色婚纱而感到震惊。‘别人会怎么看？’她们说，‘谁听说过有新娘不穿白色婚纱的？’”

“然后乔治·安娜说：‘嗯，很抱歉，但我一穿白色就显得面色苍白。’”昌西夫人说。

有时候，凯特会惊诧于教师休息室里的女人们在聊个不停的时候，听起来竟和四岁班上叽叽喳喳的小女孩们殊无二致。

是昌西夫人向凯特的班级宣布结婚消息的。“孩子们！孩子们！”全班刚唱完“早上好”之歌，她便拍着她那肥厚的手掌说道，“我有大好消息要宣布。猜猜谁要结婚了？”

一片沉默。然后利亚姆·M第一个猜道：“您，难道是？”

昌西夫人一脸郁闷，她结婚都三十五年了。“凯特小姐，是她！”她说，“凯特小姐订婚了。给他们看看你的戒指，凯特小姐。”

凯特伸出手来。一群小女孩喃喃地发出赞叹声，但大多数孩子看上去一头雾水。“这行吗？”贾森问凯特。

“什么行吗？”

“我是说，你母亲同意吗？”

“嗯……当然了。”凯特说。

萨姆森双胞胎明显不高兴了。课上他们没说什么，但那天上午后来在操场上活动时，他们走过来找凯特，雷蒙德问她：“现在我们娶谁呢？”

“哦，你们会找到的，”她安慰他们，“找到和你们年龄更为接近的人，我保证。”

“谁呢？”雷蒙德问。

“这个嘛……”

“有雅米莎呢。”大卫提醒他。

“哦，也对。”

“还有—”

“行了，我就要雅米莎。”

“那我怎么办？”大卫问他，“我总是惹雅米莎生气。”

凯特没能听完这场讨论，因为就在这时亚当走了过来。他手里拿了件小小的粉色连帽运动衫，看上去神情阴郁，抑或这只是她的想象。“那个，”他说着来到她身边，目光望向远处的秋千，“我听说消息了。”

“消息？”她明知故问道。

“她们说你要结婚了。”

“哦，”她说，“那个啊。”

“我都不知道你有交往对象。”

“我没有，”凯特说，“我是说，算是有吧，但……这事非常突然。”

他点了点头，神情还是很阴郁。他的睫毛浓密漆黑，让他的眼睛也像是蒙上了层黑灰色的阴翳。

有那么一会儿，他们注视着一个三岁的小女孩，她正俯躺在一把两边绳子被她缠在一起的秋千上。她一圈一圈地打着转，如抓住救命稻草似的拽着绳子，脸上是高度专注的表情，然后她转够了，跳下秋千跌跌撞撞地走开了，活像个小小醉汉。

亚当说道：“你觉得，这样……明智吗？急匆匆做出这么大的决定？”

凯特飞快地瞟了他一眼，但他还在盯着那个三岁小女孩的背影看，所以没法看到他的表情。“或许不吧，”她说，“或许不明智吧。我不知道。”

沉默良久后，她说道：“但是这可能，你知道，只是暂时的。”

现在他终于看向她了。“暂时的！”他说。

“我是说，谁知道一场婚姻能否持久呢，对吧？”

那双眼睛的灰黑色阴翳更深了，眼帘垂了下来。“但它是一种契约。”他说。

“是的，但是……是的，没错。一种契约。你说得对。”

她又有了那种感觉，觉得自己长得太高大了，觉得自己说话太直白冒失了。她突然注意起了安特万，他在立体方格铁架上爬得太高了，看着有点危险，于是她没撂下一句话就走开去管安特万了。

周二　下午2：46

嗨，凯特！我去学校接你下班怎么样?

不用。

为什么不用?

今天轮到我负责“额外托管”。

我晚点来接你?

不用。

你太客气了。

拜。

一张新照：凯特僵硬地站在家里的前廊上，皮奥特尔站在她边上，笑容灿烂，尽管他的鼻子周围有点泛粉色。他们渐渐发现，他所谓的感冒其实是对某种室外东西的过敏反应。

然后是凯特和皮奥特尔坐在一家餐厅的长躺椅上。皮奥特尔如主人似的将右手伸在凯特身后的座位靠背上，这个动作让他看上去有点扭曲，显得用力过度，因为座位的靠背相当之高。同时他眉头微皱，正在努力适应室内的昏暗，他抱怨说美国餐厅的光线不够明亮。当然了，凯特的父亲也在场，因为得有人拍下照片。他和凯特各要了份汉堡，皮奥特尔要了份牛排配块根芹泥，上面洒着石榴糖蜜，然后皮奥特尔就和巴蒂斯塔博士讨论起了食物菜谱的“遗传算法”。凯特注意到，当皮奥特尔在专心听别人说话时，他的脸上会格外平静。他额头舒展，纹丝不动，注意力全落在说话者身上。

下一张，凯特和皮奥特尔坐在客厅的躺椅上，两人之间空着一英尺的距离，皮奥特尔咧嘴笑得正欢，又是那个把手伸在凯特身后的座位靠背上的动作，凯特则面无表情，只是僵硬地把左手凑到拍照者面前展示她的钻石戒指。或者也可能只是人造宝石。没人能说得准。这位姑婆以前是珠宝店售货员。

凯特和皮奥特尔在洗盘子。皮奥特尔穿了件围裙，举着一只洗完第一遍的盘子。凯特站在那里，斜眼看着他，仿佛不知道此人是谁。

邦妮被拍进了一部分，她正朝镜头翻着她那双蓝色的大眼睛，一副不可置信的表情，仿佛不知道身旁两人是谁。

是邦妮教父亲如何将照片转发到凯特和皮奥特尔的手机上的，他本人对此一窍不通。她又翻了一个白眼，但还是向他演示了怎么做。然而她丝毫不掩饰自己得知这场婚姻计划后的惊愕。

“你变成什么了？”她问凯特，“奴隶吗？”

“只是暂时的，”凯特对她说，“你不知道现在实验室的情况有多糟糕。”

“不知道，我也不在乎。那个实验室和你没关系。”

“但它和父亲有关系。它是他的生活重心！”

“我们才应该是他的生活重心，”邦妮说，“他是怎么了？这个男人可以一连几个月忘记我们的存在，但同时又觉得他有权利告诉我们该坐谁的车，该和谁结婚。”

“宾格[19]。”凯特下意识地纠正邦妮的语法错误。

“快醒醒吧，闻闻咖啡香，老姐。他这是拿你做祭祀品呢，你难道没看出来？”

“哦，行了，没那么严重，”凯特说，“这只是名义上的，记住了。”

但邦妮还是心烦意乱，以至于她手机响时，泰勒·斯威夫特都快把那首铃声歌曲给唱完了她才想起要接电话。

周五　下午4：16

嗨，凯特！明天我和你一起去杂货商店。

我喜欢一个人购物。

我过来是因为你父亲要和我一起做晚饭。

什么！

我明早八点开车来接你。

拜。

他的车是一辆老式大众甲壳虫，她很多年都没见过这种车了。车身是孔雀蓝的，整辆车饱经风霜，陈旧不堪，显得那蓝色好似不是漆上去的，而是用彩色粉笔刷的。然而除此之外，车子的状况却无可挑剔。考虑到他的开车方式，这不啻于一个奇迹。是否有什么自然法规定了科学家都是不会开车的？即使他们可能会开车，他们也因为一心沉浸在高深思考中而无暇看路。皮奥特尔则是盯着凯特看，边讲话边把脸完全侧向她，于是他的甲壳虫沿着41号街一路横冲直撞，别的司机只得刹车鸣笛，纷纷避让，车厢后排座位上的东西更是东倒西歪，书本啦，实验室大衣啦，空水瓶啦，快餐包装纸啦，全部乱成一团。

“我们得有猪大排骨，”他说着，“我们得有玉米粉。”

“瞧瞧你在做什么，看在上帝的分儿上。”

“这家店有卖枫糖吗？”

“枫糖！你们到底要做什么菜？”

“炖猪肉波伦塔[20]撒上枫糖。”

“上帝啊。”

“你父亲和我讨论过了。”

“食物菜谱的遗传算法。”凯特说，她想起来了。

“啊，你有注意的。你有听我在说什么的。”

“我没有在听你说什么，”凯特对他说，“我只是没法不听你们在我耳边鬼扯个不停。”

“你有在听我说。你喜欢我！你对我着迷了，我觉得。”

“皮奥特尔，”凯特，“让我们把话说清楚。”

“这条路上怎么能开这么大的卡车呢！”

“我这么做只是为了帮我父亲的忙。他好像觉得让你留在他的国家是头等大事。等你一拿到绿卡，我们就分道扬镳了。这个计划从头到尾都没有一步涉及到谁对谁着迷。”

“或许你也可能决定不要分开。”皮奥特尔说。

“什么？你在说什么呢？你听到我刚才说的话了吗？”

“是的，是的，”他忙不迭地说道，“我听着呢。没有谁要对谁着迷。现在我们去买猪肉吧。”

他把车倒进超市的停车场，熄了引擎。

“我们为什么要买猪肉？”凯特跟着他一起穿过停车场时问道，“你知道邦妮不吃的。”

“我对邦妮并不很在意。”他说。

“真的吗？”

“我们国家有句谚语：‘小心甜如蜜糖的人，因为蜜糖没有营养。’”

这倒是很有趣。凯特说：“好吧，在我们国家，他们说用蜂蜜比用醋能捕到更多的苍蝇。”

“是的，他们会这么说。”皮奥特尔神秘兮兮地说道。之前他领先凯特几步走在前面，现在他倒走回来，毫无预兆地伸出一只手臂环住她的肩膀，把她拉到自己这边，“但你为什么想要捕苍蝇呢，哈？回答我，醋女孩。”

“放开我！”凯特说。靠得很近，能闻到他身上有新割的干草的气味，他的臂膀在她肩上纹丝不动、霸道坚决。她终于还是挣脱了他。“谢天谢地！”她舒了口气。穿过停车场的剩下路程里，她领先几步走在前面。

来到商场门口，她先发制人地抢来一辆推车，径直走了进去，但皮奥特尔追上她，伸手夺来了推车。她都开始怀疑他是不是有什么硬汉综合征了。“随你便。”她对他说。他只是笑了笑，推着空车漫步在她身边。

作为一个三句不离维生素的人，他竟然对蔬菜区域兴趣缺缺，实属稀奇。只见他懒洋洋地把一颗卷心菜丢进推车里，然后边环顾四周

边问凯特：“玉米粉，哪里能找到玉米粉呢？”

“看来你还真喜欢这种时髦花哨的菜呢，”凯特给他带路时说道，“就像你在餐厅里点的那东西，块根芹泥那个。”

“我只是重复了最后那个。”

“不好意思？”

“那个侍者，当他来到我们这桌时，他说得太复杂了。他说：‘来向你们介绍几款今晚的特别菜品……’”皮奥特尔竟把侍者的巴尔的摩口音模仿得惟妙惟肖，真是怪事，“然后他开始报起那串菜名，每个都是超长的，由各种东西拼成。他说到了放养、石地、自家腌制等等，最后听得我云里雾里。所以我就直接重复了他最后说的那个。‘牛排块根芹泥’，我重复道，因为那名字还留在我耳边。”

“那么，或许今晚我们可以还是按老样子做点家常菜。”凯特说。

但皮奥特尔说：“不，我不要。”讨论到此结束。

电脑生成的购物清单今天没派上什么用场。一方面，从上周六到现在剩下的肉糜堆积如山，这也是凯特想要今晚继续吃剩菜的原因。在晚餐方面，这一周的确和平常迥然不同，不仅是那次父亲为了拍照特意安排与皮奥特尔在餐厅进餐，而且在那之后的第二天晚上，皮奥特尔又坚持要带他们去一家餐厅（除了邦妮没去，她说‘适可而止吧’），然后在周二，他又不请自来，捧着一桶肯德基炸鸡现身，宣称是为了庆祝那天刚刚落下的一场短暂而反常的春雪。

接下来的这周，凯特还得定一天请塞尔玛姨妈过来吃个饭。巴蒂斯塔博士已经嚷嚷着要让她见见皮奥特尔了，还有她的丈夫，可能还

要请塞隆舅舅一起过来，如果在时间上和他的牧师义务没有冲突的话。他们总得咬咬牙忍受一下，巴蒂斯塔博士说。他和塞尔玛姨妈关系并不算太好（塞尔玛姨妈认为他是导致自己妹妹罹患抑郁症的罪魁祸首）。“但是考虑到移民局，”他说，“要向尽可能多的亲戚表露你的结婚计划，我觉得这是聪明之举。既然你不答应让你姨妈参加婚礼，那么另一个策略选择就是请她过来吃个饭。”

凯特不让姨妈参加婚礼的原因是她太了解姨妈这人。按照她的做派，定会带着六位伴娘和整个唱诗班隆重现身。

但给她吃什么呢？当然不能是没有肉的糊糊了，尽管如果能这样解决掉那些该死的剩菜真是省心省力。或许就随便弄点鸡肉吧，这个凯特肯定还对付得过来。就在皮奥特尔在猪肉区瞧瞧看看这会儿，她挑了几只公鸡，然后又折回到蔬菜区，买了芦笋和褐色土豆。

当她回到肉类区时，她从远处看见皮奥特尔的身影，他在和一个系着围裙的黑人男子聊得正欢。就在这瞬间，皮奥特尔那件加长版型的灰色毛线衫，和他那看上去脆弱纤细的光溜溜的脖子不可思议地触动了她。陷入这个进退两难的处境，也不能全怪他，她想。有那么一会儿，她试图想象如果自己孤身一人客居他乡，手上的签证即将失效，而对于一旦签证失效后将去往何方或将如何养活自己，心里都没个谱，这样的自己不知会是什么感受。别提还有语言问题！当初，她的语言课成绩还算中等偏上，但如果让她真的生活在说另一语言的国家中，她肯定会感到孤苦无助。然而皮奥特尔却好好地站在这里，兴高采烈地和别人讨论着切哪块猪肉，展示着他一如往常的亢奋情绪。她忍不住笑了，嘴角微扬。

当她走到他身边时，他说道：“哦！这是我的未婚妻。这位好心的绅士说新鲜猪腿肉要比猪腰肉好。”

瞬间她又恼怒起来。未婚妻？去他的！而且她向来讨厌“绅士”这个词的圆滑发音。“你自己随便挑吧，”她对他说，“对我来说都一样。”说着她把买好的东西倒进推车里，又自顾自到别处逛去了。

然而结果是，皮奥特尔对于给塞尔玛姨妈做烤鸡肉的主意不甚满意。当他在糖浆和糖蜜区走道上再次遇到凯特时，她失算地告诉了他自己计划中的菜谱，他听完的第一个问题是：“鸡能切成一块块吃？”

“你为什么想做这个呢？”

“我想的是你可以做炸鸡，像肯德基那种。你知道怎么做炸鸡吗？”

“不知道。”

他等待着，眼里满是期待。

“但你可以学吧？”他最后问道。

“要是想学的话应该可以吧，我想。”

“那你会想学的吧，或许？”

“呃，皮奥特尔，如果你这么喜欢肯德基，我为什么不直接买点回来呢？”凯特说。她很想看看如果她真这么做的话，塞尔玛姨妈脸上会是什么表情。

“不，你得自己做点菜，”皮奥特尔说，“费心费力做点菜。你是要表达你对姨妈的欢迎。”

凯特说：“你见过塞尔玛姨妈以后，便会知道我们最怕发生的事就是让她觉得自己过于受欢迎。”

“可她是家人！”

他说到“家人”的时候俨然像在说一个神圣的词语，发音中满是不易觉察的小心翼翼。“我想认识你所有的家人—你的姨妈，她的丈夫和儿子，还有你那牧师舅舅。我很想见见你的牧师舅舅！他会试图让我皈依，有可能吧？”

“你在开玩笑吗？塞隆舅舅都没法让一只小猫皈依。”

“塞隆。”皮奥特尔重复道。他发的音听起来像是“Seron[21]”。“你是在故意折磨我吗？”

“我怎么了？”

“这么多带/th/的名字！”

“噢，”凯特说，“是啊，我妈妈叫塞娅。”

他发出一声哀号。“那这些人姓什么？”他问。

几乎没有停顿，她回答：“塞威特。”

“上帝啊！”他以手扶额。

她笑起来。“我逗你玩呢。”她对他说。他放下那只手注视着她。“我开玩笑呢，”她澄清道，“其实他们姓戴尔。”

“啊，”他说，“你在开玩笑。你开了个玩笑。你在戏弄我！”然后他开始围着推车一蹦一跳地打转，“哦，凯特。哦，我风趣的凯特。哦，凯特娅我的……”

“打住！”她说，别人都在看着他们，“别这样了，告诉我你要哪个糖浆。”

他不再蹦跶，停下来像是未经多想地随便挑了一瓶，然后将它丢进了推车里。“这瓶有点小，”她说，低头看着他挑的糖浆，“你确定够用了？”

“我们不需要过多的糖浆，”皮奥特尔严肃地说道，“我们需要平衡，需要微妙。哦！如果一切很成功的话，我们可以用糖蜜给你姨妈做个菜！我们可以把鸡肉盖在一层……某种不寻常的东西上面，再撒上枫糖。你的姨妈就会说：‘这可真是人间美味啊！’”

“塞尔玛姨妈绝对不可能说出这样的话。”凯特对他说。

“我可以也叫她‘Selma姨妈’吗？”

“如果你说的是‘塞尔玛姨妈’的话，我劝你还是等她允许你这么叫她了再叫。毕竟，如果不是非得这么做的话，我不知道你为什么要主动把她认作你的姨妈。”

“但我从来没有一个姨妈！”皮奥特尔说，“她将是我生平第一个姨妈。”

“真是幸运。”

“不过，我还是会等她同意了再这么叫她，我保证。我会深怀敬意。”

“可别为了我对她恭敬得过了头。”凯特说。

然后皮奥特尔就径直向巴蒂斯塔博士汇报去了，说他们这次的超市购物之行“非常开心”。这是那天下午三四点的事，当时这两个男人正在厨房里做饭。凯特挎着她的园艺工具篮从后院走进来，父亲眉开眼笑地看着她，好像她刚拿了个诺贝尔奖似的。“你在超市逛得很开心！”他说。

“有吗？”

“我早跟你说，皮奥德尔是个好小伙！我就知道你最终总会发现的！他说你俩的超市之行很开心，很友好。”

凯特恶意满满地瞪了皮奥特尔一眼。他正在给他的新鲜猪腿肉拍上各种各样的调味料，嘴上挂着浅浅的微笑，垂着目光。

“吃完晚饭后你们俩或许可以去看个电影。”她父亲建议道。

凯特说：“晚饭后我要洗头。”

“晚饭后？你要在晚饭后洗头？为什么要那个时候洗？”

凯特叹了口气，一把将她的工具篮扔进扫帚柜里。

皮奥特尔说：“我们在想，你可不可以向我们解释一下什么叫‘炖’。”

“我也不知道什么叫‘炖’。”凯特说。她走到水池前洗手。水池里有一些沾着血迹的鲜肉包装纸，还有一个卷心菜菜心，以及几片最外层的菜叶。她父亲向来是“随手清理，不留垃圾”这一原则的狂热信奉者，所以她很肯定地知道是谁留下了这片狼藉。“你竟敢在洗完菜后丢下不管，让厨房乱成这样。”她边洗手边对皮奥特尔说。

“我会把一切都搞定的！”皮奥特尔说，“爱迪留下来吃晚饭吗？”

“爱迪是谁？”

“你妹妹的男朋友。在起居室里呢。”

“你说的是爱德华。不，他不吃。‘爱迪’！天哪！”

“美国人都喜欢别人叫他们昵称。”皮奥特尔说。

“不，他们不喜欢。”

“不，他们喜欢。”

“不，他们不喜欢。”

“拜托！”巴蒂斯塔博士说道，“够了。”他正往电炉上的一只锅子里搅动着什么。他带着痛苦的表情望向两人。

“再说，他也不是她的男朋友。”凯特对皮奥特尔说。

“不，他是的。”

“不，他不是。他比她大那么多，不可能当她男友。他是她的辅导老师。”

“你妹妹在学微生物？”

“什么？”

“她膝盖上放着一本《微生物学方法杂志》。”

“什么？”

“是真的吗？”巴蒂斯塔博士惊呼道，“我都不知道她对这感兴趣！”

“哦，天哪！”凯特低声自语。她一把将抹布甩在台子上，转身离开了厨房。

“我知道有句谚语就是这么说的。”凯特走开时听到皮奥特尔这样对她父亲说道。

“饶了我们吧！”凯特回敬过去。她穿着运动鞋，穿过客厅时无声无息。她一边猛地穿过起居室门口，一边叫着，“邦妮—”

“呀！”邦妮猝不及防，她和爱德华两人一下子跳开了。

《微生物学方法杂志》已经不再摊在她膝盖上了。现在它被放在长躺椅的远处一端。尽管如此，凯特还是踏了四个大步，走到房间那头，把杂志拾起来，然后丢在邦妮面前。“这不是你现在需要看的。”她对邦妮说。

“不好意思？”

“我们付钱给他是让他教你西班牙语的。”

“你们什么都没付给他过啊！”

“呃……我和父亲说过，我们应该付他钱的。”

邦妮和爱德华面面相觑。

“邦妮才十五岁，”凯特对爱德华说，“她还不能谈恋爱。”

“没错。”他说，他不像邦妮那样善于自以为是地伪装无辜。他脸红了，闷闷不乐地低头看着自己的膝盖。

“她只能和成群出现的男生见面。”

“没错。”

邦妮说：“但他只是我的—”

“别告诉我他是你的辅导老师，如果真是的话，那我昨天为什么还得在你拿了D-的西班牙语测试卷上签字呢？”

“那个考的是虚拟语气？”邦妮说，“我从来没弄懂过虚拟语气？”她好像是在问，这个解释有没有一丁点可能让人信服。

凯特一下转过身走了出去。然而就在她已经走到客厅中央时，邦妮从躺椅上跳起来，追上了她。“你是说我们俩再也不能见面了？”她问，“他只是在我家见我而已！我们又没有出去约会什么的。”

“他肯定都有二十岁了，”凯特对她说，“你不觉得这有什么不对？”

“那又怎样？我十五岁了。非常成熟的十五岁。”

“别搞笑了。”凯特对她说。

“你就是嫉妒我。”邦妮说。她现在跟着凯特穿过餐厅，“就因为你自己只能和皮奥德尔—”

“他叫皮奥特尔，”凯特咬牙切齿地说道，“你可以学学怎样正确发音。”

“好吧，你可真时髦，花哨小姐儿。至少我不用靠父亲来给我找个男朋友。”

说这话时，她们两人已经一路走到了厨房。两个男人吃惊地扭过头来瞟了她们一眼。“你女儿是个傻瓜。”邦妮对她父亲说道。

“不好意思再说一遍？”

“她是个爱打听、爱嫉妒、多管闲事的傻瓜，我拒绝—现在看看吧！”她的注意力一下子跳转到窗外的动静上。其他人也转过身来，只见爱德华弓着肩膀偷偷溜了出去，从紫荆树下穿过后院直奔回自己家。“这下你能满意了！”邦妮对凯特说。

“为什么会这样，”巴蒂斯塔博士对皮奥特尔说道，“只要我和女人们待在一起，哪怕只是一会儿，到最后我总会问：‘刚才发生了什么？’”

“你这样说太带性别偏见了。”皮奥特尔严肃地说道。

“别怪我啊，”巴蒂斯塔博士说，“我这个结论完全是建立在经验证据之上的。”

周一　下午1：13

嗨，凯特！我们去领结婚证了！

我们是谁?

你父亲和我。

嗯，我祝你们幸福。

第八章

“你好吗，皮奥德尔？”塞尔玛姨妈问道。

“嗯！”凯特插进来。

然而，已经太晚了。“我前阵子过敏得很严重，但现在好多了，”皮奥特尔说，“可能是因为他们在灌木根部周围放的那种味道刺鼻的木头。”

“我们管那个叫护根，”塞尔玛姨妈告诉他，“它的作用是在漫长炎热的夏季保持住树根的水分。但我相当怀疑你是否真的是对护根过敏。”

塞尔玛姨妈每当有机会纠正别人都会十分高兴，而皮奥特尔更是始终笑容满面地望着她，对她的赞美之意溢于言表—而赞美恰恰是正中她下怀的。或许这个晚上会比凯特想象中过得顺利。

他们聚集在门厅里：凯特、她父亲，还有皮奥特尔，塞尔玛姨妈和她丈夫巴克莱姨夫。塞尔玛姨妈是位六十出头的漂亮女人，个子小小的，一头柔顺的金色短发，脸上妆容明艳。她穿了一身米色的真丝衣裤套装，一条色彩斑斓的丝巾绕了好几圈系在她颈上，末端飘至肩后（凯特以前会想象，她姨妈一年四季都系围巾是为了隐藏什么—过去动过手术或者，谁知道呢，没准是被蛇咬过留下的几处伤口）。巴克莱姨夫身材清瘦，长相英俊，满头灰发，身着一套考究昂贵的灰色

西装。姨夫手下掌管着一家欣欣向荣的投资公司，他似乎觉得巴蒂斯塔博士和他的两个女儿古怪好笑，就好像是一个小镇上自然历史博物馆里的展品。现在，他正带着宽容的微笑看着他们，风度翩翩地闲立在门廊上，双手插在裤袋里，西装外套的边缘因此起了优雅的褶皱。

其余几人都穿上了自己最好的衣服。凯特穿了那条牛仔短裙，上身穿的是格子衬衫。皮奥特尔穿着牛仔裤—外国人的牛仔裤，皮带刚好系在腰部，宽松的裤腿看上去胀鼓鼓的—但他上身搭配了一件熨烫挺阔的白衬衫，鞋子也不是他惯常穿的球鞋，而是一双棕色的尖头牛津鞋。甚至连巴蒂斯塔博士都努力了一把：他穿上了他唯一的那套黑色西装，里面穿了件白衬衫，系了一条细细长长的黑色领带。每次只要不是穿着他最爱的工装连体裤，他看上去总是瘦骨嶙峋，犹疑不决。

“真叫人激动。”塞尔玛姨妈刚要开始，凯特就与她同时说道，“我们到起居室去吧。”她和塞尔玛姨妈之间经常会出现抢着说话的问题，“塞隆舅舅已经到了。”凯特边说边带他们进去。

“真的吗？”塞尔玛姨妈说，“嗯，那肯定是他来得太早了，因为巴克莱和我是准时准点到的。”

凯特对此无话可说，因为塞隆舅舅确实是早到了，这是他们事先特别约定的，为的是能一起商量下婚礼事宜。

塞尔玛姨妈带头走在前面，走进起居室时她伸出双臂准备拥抱邦妮，后者刚从躺椅上站起来。“邦妮，亲爱的！”塞尔玛姨妈说道，“天哪！你不冷吗？”

这是今年真正热起来的第一天，邦妮再怎么样也不至于冻着。塞尔玛姨妈其实只是为了指出邦妮的背心裙过于暴露，这条裙子只有一般人的衬衫那么长，肩膀处绑了两个巨大招摇的蝴蝶结，看上去像是天使的翅膀。再者，她凉鞋的后跟那里是光溜溜的。这可不行。

多年来塞尔玛姨妈给女孩子的许许多多条教诲中，有一条便是：永远不要在社交场合穿露后跟的鞋子。这条的重要性仅次于“第一规矩”：永远，永远，无论在任何情况下，都不要在餐桌上抹口红。塞尔玛姨妈的每一条规矩都根深蒂固地印刻在凯特的脑海里，尽管凯特天生就不会去买露后跟的鞋子，也不会抹口红。

然而，邦妮一般不会深究塞尔玛姨妈的话中之意。她只是说：“不冷啊，我都快热死了！”说着轻快随意地在她脸颊上啄了一下。“嗨，巴克莱姨夫。”她说，然后在他脸上也啄了一下。

“塞隆。”塞尔玛姨妈仪态尊贵地说道，俨然像在颁布某项特许令。塞隆舅舅从椅子上站起来，两只胖乎乎的长满金毛的手十字交错地紧攥在胯部前面。他和塞尔玛姨妈是双胞胎兄妹，所以两人名字的头一个字都是“塞”（其实他们的小妹妹的名字也是这样的），但塞尔玛姨妈是“先出来的那个”－按她自己的说法－因此多少有点家中老大的自信劲儿，而塞隆却是个胆小懦弱的男人，至今未婚，甚至都从未有过任何正儿八经的经历。或者他曾经有过，只是自己没意识到。他似乎总在朝什么眨着眼睛，好像在试图让自己理解这是一种最稀松平常的人类行为，他今晚穿了件黄色短袖衬衫，看不出牧师身份，这让他有种剥去了外皮，丝毫没有反抗之力的感觉。

“你难道不激动吗？”塞尔玛姨妈问他。

“激动啊。”他重复着，显得忧心忡忡的。

“我们要把凯特嫁出去了！你可真是匹黑马，不是吗？”她在一把扶手椅上坐定，对着凯特说道。与此同时，坐在摇椅上的皮奥特尔把椅子拖过来挨近塞尔玛姨妈。他仍然目不转睛、满怀期待地盯着她的脸，他的脸上也仍是笑容洋溢。“我们都不知道你有人追，”塞尔玛姨妈对凯特说，“我们还担心邦妮会比你早走上圣坛呢。”

“邦妮？”巴蒂斯塔博士说，“邦妮才十五岁呢。”他的嘴角耷拉下来，而且他到现在都还没坐下。他就直愣愣站在壁炉前面。

“坐啊，父亲，”凯特说，“塞尔玛姨妈，我给你倒点什么喝的？塞隆舅舅喝的是姜汁汽水。”

她特意提到姜汁汽水是因为她方才知道父亲只买了一瓶酒—是她的错，她不该把这事交给他来做—所以她希望在晚饭前没人提出要喝酒。然而姨妈说：“请给我来点白葡萄酒。”说完便转向了皮奥特尔，后者仍然屏息凝神地等待着可能从她口中吐出的任何金句珠玑。“来，告诉我们，”她说，“你们是怎么……”

“我们只有红酒。”凯特说。

“那就红酒吧。皮奥德尔，你们是怎么……”

“巴克莱姨夫呢？”凯特说。

“嗯，给我来点红酒吧。”

“你和凯特是怎么认识的？”塞尔玛姨妈终于问出了这个问题。

皮奥特尔立马回答：“是她到巴蒂斯塔博士的实验室来。我本来不抱期望的。我想的是，‘住在家里，没男朋友’那种女孩。但她就这样出现了。高挑，头发像意大利电影明星那样。”

凯特起身离开房间。

她拿着红酒回来时，皮奥特尔已经讲到了她的内在品质，塞尔玛姨妈微笑地点着头，看上去像是着了迷。“她有点像我家乡的女孩子，”他这样说着，“真诚，坦率，想什么说什么。”

“这我同意。”塞尔玛姨妈小声嘀咕。

“更重要的是她心地善良。很有思想。”

“哎呀，凯特！”塞尔玛姨妈像是恭喜她似的叫道。

“很会照顾人，”皮奥特尔继续说着，“照顾小朋友。”

“啊。你还会继续下去吗？”塞尔玛姨妈接过酒杯时问凯特。

凯特说：“什么？”

“你结婚后还会继续在学前学校工作吗？”

“哦，”凯特说，她还以为塞尔玛姨妈问的是她的这出假戏打算唱多久，“是的，当然了。”

“她可以不用去的，”皮奥特尔说，“我可以养她，”说着他甩出一只手臂，动作幅度惊人，险些打翻自己的酒杯（很不幸，他也要了酒），“如果她愿意，她现在就可以辞职。或是去上大学！上约翰·霍普金斯大学！我会出钱。她现在由我负责了。”

“什么？”凯特说，“我不是由你负责！我是由我自己负责的。”

塞尔玛姨妈发出啧啧声。皮奥特尔只是微笑着环顾屋里的其他人，仿佛在邀请他们分享自己的快乐。

“好姑娘。”巴克莱姨夫出人意料地来了句。

“好吧，等你有了孩子，这可就不好说了，”塞尔玛姨妈说道，“我能问下我们喝的这是什么酒吗，路易斯？”

“嗯？”巴蒂斯塔博士郁郁寡欢地看了她一眼。

“这酒很好喝。”

“哦。”他说。

他看上去并不太兴奋，尽管这可能是有史以来塞尔玛姨妈头一回夸奖他。

“告诉我，皮奥德尔，”塞尔玛姨妈说，“你们家人会来参加婚礼吗？”

“不会。”皮奥特尔说，依然满面笑容地看着她。

“老同学呢？同事？朋友？”

“我确实有个研究所的朋友，但他人在加利福尼亚。”皮奥特尔说。

“哦！你们走得近吗？”塞尔玛姨妈问。

“他人在加利福尼亚。”

“我是说……你想邀请他参加你的婚礼吗？”

“不，不用了，那样会很滑稽。婚礼才五分钟。”

“哦，当然不会那么短的。”

塞隆舅舅说：“他说的是真的，塞尔玛，他们要的是一场简化版本的婚礼。”

“我理想中的仪式，”巴克莱姨夫赞许地说道，“简短干脆。”

“安静，巴克莱，”塞尔玛姨妈对他说，“你不是说真的。这可是一辈子仅此一回的大事！所以我才不能相信你和我没有收到邀请。”

随之而来的是一阵令人不适的沉默。最后，还是塞尔玛姨妈自己的社交本能占了上风，她率先开口，另起话题。“告诉我，凯特，你打算穿什么衣服？”她问，“我很乐意带你去购置礼服。”

“哦，我想我准备好了。”凯特说。

“我知道你不可能指望穿得进你那可怜的母亲在她当年结婚时穿的婚纱……”

凯特默默希望塞尔玛姨妈能有一次，就这一次，在提到她母亲时不要加上“可怜的”。

也许她父亲和她想的一样，因为他打断姨妈问道：“是时候把晚饭端上餐桌了吧？”

“是的，父亲。”凯特说。

她起身时，塞隆舅舅正在问皮奥特尔他的国家是否允许信仰宗教。“我为什么会想要那个？”皮奥特尔不解地反问道，脸上是真诚的好奇。

凯特很高兴能离开房间。

两个男人在下午早些时候就做好了菜—煎鸡肉配豆薯粉，洒上红胡椒酱—那天晚上做的枫糖不尽如人意。凯特只需要把盘子端过去放到餐桌上，搅拌好沙拉即可。她在厨房和餐厅之间来回走动这会儿，断断续续地听到从起居室里传来的聊天内容。她听到塞隆舅舅说到“婚前咨询”这几个字，她一时呆住了，但皮奥特尔却说：“真是伤脑筋，这两种‘咨询[22]’。我总把它们两个的拼法给混淆起来。”听到这里，塞尔玛姨妈高兴地抓住机会，给他上了堂英语课，于是刚才那茬儿就这么过去了。凯特不确定他是否是故意转换了话题。

她发现，他的表现有时会出乎她的意料。渐渐明晰的一点是，想当然地以为他听不懂她的话中之意是很危险的。他领会的比他假装出来的多得多。另外，他的发音也有所进步。或者只是她开始习惯他的发音问题了？而且他也开始偶尔在句子开头加上一个“嗯”或“哦”。他似乎相当热衷于发现新的习语—比如说“操之过急[23]”，过去几天里他动不动就要在说话时用上这个短语（“我想着晚间新闻应该已经在放了，却发现我……”接着是一阵沉甸甸的停顿，最后他得意扬扬地蹦出一句“操之过急了”结束全句）。时不时地，他会用上一个让她觉得熟悉得诡异的表达。“老天啊”，他说，还有“呀”，有那么一次还是两次，他还用了“还算过得去”。每当这种时候，她都感觉像是有人无意中瞥见了她镜中的模样。

然而，他仍然无可辩驳地是个外国人，甚至连身体姿势都是外国人的。他走起路来像外国人那样笔挺笔挺的，步子也迈得较小。他像外国人那样喜欢直溜溜地夸人，把那些赞美之语重重地丢到她脚下，仿佛一只猫邀功似的向她展示捕来的死老鼠。“傻子都看得出你有所企图。”她会这么说，而他则会装出一副不懂她在说什么的样子。现在听着他在起居室里大谈特谈冰水的隐形危害，她觉得很尴尬，也为他感到尴尬，心中交织着对他的怜悯与不耐烦。

但就在这时，一双细高跟鞋蹬蹬地从餐厅走了过来。“凯特？你需要帮忙吗？”塞尔玛姨妈用动人的假音高声喊道，片刻之后，她就悄悄穿过了厨房门，一只手环住凯特的腰，带着酒味的吐息低语道，“他太可爱了！”

所以显而易见，是凯特太挑剔了。

“他的皮肤有种金色的色调，眼睛在眼角处微微上扬……还有我爱极了他那头粘丝似的黄发，”姨妈说道，“他肯定有点鞑靼人血统，你不觉得吗？”

“我不知道。”凯特说。

“那个是‘鞑靼人’吗？”

“我真的不知道，塞尔玛姨妈。”

晚餐上，塞尔玛姨妈提议说由她来办宴席。“什么宴席？”凯特问，但她父亲斜瞟过来朝她使了个眼色。她猜得出他的意思：他是想着如果他们设宴庆贺的话，就能让移民局彻底信服。

“我得承认，他们确实是真的结婚，”黑白片里的侦探会这样向上级汇报，“因为新娘家大张旗鼓地为两位新人举办了一场宴席。”

在凯特的想象中，移民局的人喜欢用二十世纪四十年代的俚语词[24]。

“不让你的亲朋好友参与你的幸福时刻，这样太自私了。”塞尔玛姨妈这样说着，“对了，理查德和他老婆呢？”

理查德是塞尔玛姨妈和巴克莱姨夫的独子，属于过于自信的那类人，头发永远是精心吹过的。他在华盛顿当政治说客，习惯在发表高见前挺一挺身子，煞有介事地深吸一口气，听得见气流吹过他胡子的声音。他怎么也不可能关心凯特幸福不幸福的。

“我想如果你真的不想请我们出席典礼，这也是你的决定，”塞尔玛姨妈对她说道，“我对此不高兴，但这毕竟不是我的事。然而，不管怎么说，我们还是应该受邀参加。”

简直就是恐吓。凯特可以想象，要是塞尔玛姨妈没法办成她心心念念的宴席的话，她很可能会举着个标语牌在教堂前面示威抗议。她看向皮奥特尔，他仍然挂着那个巨大的满怀希望的笑容。她又看向塞隆舅舅—她故意跳过了父亲—他正鼓励似的朝自己点着头。

“好吧，”她最后说道，“好吧，我考虑一下。”

“哦，真棒。这真是非常，非常完美，因为我刚刚重新布置了起居室，”塞尔玛姨妈说，“你会爱死我给躺椅上铺的罩布的：这种条纹缎子，贵得要命，但一分钱一分货。我还把每个人的座位都安排好了，起居室现在总共能容纳四十人。五十也行，挤一挤的话。”

“五十人！”凯特叫道。这就是为什么她不想让她姨妈参加婚礼—她总是这样自说自话，兴奋过了头。“所有我认识的人加起来都没有五十个。”凯特对她说。

“哦，肯定有的。老同学啦，邻居啦，学校同事啦……”

“没有。”

“那你有几个？”

凯特想了想。“八个？”她也说不准。

“凯特。光是小朋友学校的人就不止八个了。”

“我不喜欢人多拥挤，”凯特对她说道，“我不喜欢夹在人群中间。我不喜欢因为自己没有不停走动，跟新到的客人打招呼而感到愧疚。”

“啊，”塞尔玛姨妈脸上露出了精明计算的神色，“那么请大家坐下来吃顿小小的便饭如何？”

“这个小小的便饭请多少人呢？”凯特警惕地问道。

“嗯，我那家餐桌只能坐十四人，所以你知道不会来太多的。”

在凯特听来，十四人已经够多了，但总比五十人好点。“嗯……”她犹豫着，然后她父亲抢着插进来说：“来，我们看一看，有你、皮奥德尔，我和邦妮，塞尔玛、巴克莱和塞隆，还有理查德和他老婆，还有……哦，可能还有我们的邻居，希德和罗丝·戈登夫妇—他们在你母亲去世后很照顾我们。还有……那个谁叫什么名字来着？”

“你说的是谁？”

“你高中时候最好的朋友，叫什么名字来着？”

“哦，爱丽丝。她已经结婚了。”凯特说。

“很好，她可以带上她丈夫。”

“但我都好多年没见过她了！”

“哦，我记得爱丽丝的，她总是很有礼貌。”塞尔玛姨妈说道，“所以，现在有几个了？”她开始掰着手指头数数，“九，十……”

“我们又不是非要凑到某个最低人数不可。”凯特对她说。

“十一，十二……”塞尔玛姨妈数着，假装没听到凯特的话，“十三，”她数完了，“哦，亲爱的。一共十三个人－不幸的数字。”

“或许还能加上拉金太太。”巴蒂斯塔博士建议道。

“拉金太太已经死了。”凯特提醒他。

“啊。”

“拉金太太是谁？”塞尔玛姨妈问。

“以前照顾她和邦妮的女佣。”巴蒂斯塔博士说。

“哦，对哦。她死啦？”

“我们可以请爱德华！”邦妮冒出一句。

“你为什么会想邀请你的西班牙语辅导老师来参加结婚宴席？”凯特不怀好意地问她。

邦妮坐在椅上的身子猛地跌落了一截。

“路易斯，”塞尔玛姨妈说，“你那个姐姐还活着吗？”

“是的，但她住在马萨诸塞州。”巴蒂斯塔博士说。

“或者……我知道你在小朋友学校肯定有个私交最好的同事，”塞尔玛姨妈对凯特说道，“有没有某个特别要好的朋友？”

凯特想象亚当·巴恩斯那蒙着黑灰色阴翳的目光越过塞尔玛姨妈的薇吉伍德[25]瓷器望向她的样子。“没有。”她说。

一阵沉默。所有人都责备地看着她—甚至包括塞隆舅舅，甚至包括皮奥特尔。

“一桌十三人又怎么了？”她问他们，“你们真的都那么迷信吗？我一个都不想请！我不知道我们为什么在讨论这个！我以为只是一场小小的简单朴素的婚礼，只有父亲、邦妮、皮奥特尔和我参加。现在一切都失了控！我都不知道这是怎么一回事！”

“来，来，亲爱的。”塞尔玛姨妈说道。她隔着餐桌伸过一只手拍了拍凯特的餐具垫，这是她能够着凯特的唯一方式了。“那就一桌十三人吧。”她说，“我只是想要依循传统，仅此而已。我们一点儿也不迷信。别为这事苦恼。一切都不用你操心。告诉她，皮奥德尔。”

皮奥特尔就坐在凯特边上，他靠拢过来甩出一只胳膊绕在她肩上。“别担心，我的凯特娅。”他说道，吐出红胡椒的呛人气味。

“真甜蜜。”塞尔玛姨妈柔声夸赞。

凯特把肩膀从他胳膊下挪开，伸手拿起水杯。“我就是不喜欢小题大做。”她对着所有人说，然后喝了一口水。

“这是当然的，”塞尔玛姨妈安慰她说，“不会搞任何小题大做的，你看着吧。路易斯，酒呢？给她倒杯酒。”

“恐怕已经喝完了。”

“你只是有点紧张，仅此而已。这是新娘常有的不安。来，凯特，我就再问你一个小小、小小的问题，然后我就闭嘴：你们没有打算婚礼当天就离开，对吧？”

“离开？”凯特说。

“度蜜月啊。”

“没有。”

她懒得解释说他们根本就不度蜜月。

“太好了，”塞尔玛姨妈说道，“我总觉得，才举行完婚礼就急匆匆地开始一场漫长的耗费体力的旅行，真是大错特错的决定。所以也就是说我们可以在那天晚上举行我们的小小宴会。这样就好多了。我们会早点开始，因为这天肯定够你受的了。五点或是五点半左右，开始端上喝的。就这样。我要说的都说完了。现在我们换个话题吧。这鸡肉可真有趣！是你们两个男人做的吗？让我刮目相看。邦妮，你不来点吗？”

“我是素食主义者？”邦妮说。

“哦，是吗？理查德有个阶段也这样。”

“这不是一个……”

“谢谢，塞尔玛姨妈。”凯特说。

这一次，她说的是真心话。姨妈表现得如此镇定自若，让她莫名地感到慰藉。

这不是新娘常有的不安，而是“为什么每个人都同意这事？你怎么能允许这事？难道没人来阻止我吗”？

上个星期二—轮到凯特负责“额外托管”—在把最后一个孩子送上最后一个过来的家长的车上后，她回到四岁班，只见所有的教师和助理一下子从小朋友坐的迷你椅上跳了起来，齐声喊道：“惊喜！惊喜！”原来就在她离开的短短时间里，他们都从各自躲藏的地方出来，在昌西夫人的桌子上铺了纸餐布，往上面摆好点心、纸杯和一叠纸盘子，那张堆乐高积木的桌子上则倒放了一把蕾丝阳伞，里面堆满了用薄纸包起来的各种礼物。亚当弹着他的吉他，达令夫人在潘趣酒碗后面主持着局面。“你事先知道吗？你猜到了吗？”他们不停地问凯特。凯特说：“从来想都没想过。”这倒是大实话，“我都不知道该说什么！”她不断这样说着。

他们把礼物塞给她，附带没完没了的解释：我本来订的是蓝色的马克杯，结果送来的却是绿色的；这个沙拉碗可以放进洗碗机里直接洗；如果她已经有了套切肉刀具的话，也可以把这套拿去换掉。他们让她坐在宝座上—昌西夫人的写字桌—给她端上粉白相间的纸杯蛋糕和自家烤的布朗尼蛋糕。亚当唱起了《忧愁河上的桥》，然后费尔韦瑟夫人问她能不能给大家看一下皮奥特尔的照片（凯特给他们看了她

手机里存的那张在餐厅拍的照片。有几个人说他长得很好看）。乔治·安娜想知道凯特打不打算把他带到四岁班来，在“展示与讲述”时间和大家见个面，但凯特回答：“哦，他一刻也没法从研究中抽身。”说这话时她想象着，皮奥特尔要是有机会露露面，该会如何地欣喜若狂，然后他又会如何把整件事搞得热闹张扬。鲍尔夫人还给了她一条忠告，让她打一开始就要让他明白得自己捡起袜子。

现在他们似乎对她另眼相看了。她有了地位，她变得重要了。突然之间，他们都对她要说的话感兴趣起来。

在这之前，她从未完全明白自己一直是无足轻重的，这种变化让她感到生气，却又匪夷所思地觉得不无欣慰。同时她又觉得这一切都是假象。真是搞不懂。

结婚会不会对她的晋升有所帮助呢？她忍不住想。自从宣布订婚消息后，她发现自己还一次都没被叫到办公室去过。

亚当送她的礼物是一个捕梦网。“网面是用柳枝做的。”他说。他用仿麂皮的绳子把它们编在一起，再饰以珠子—就像他在乔治·安娜快当妈妈时送给她的那个一样，和羽毛—就像她送给索菲娅的那个一样。“看，中间这块空的地方，”他从凯特手里拿过网向她演示，“是用来让美梦穿透进来的，这条环绕边缘的带子是用来挡住噩梦的。”

“这真可爱，亚当。”凯特说。

他把网放回她手里。他看上去有点悲伤，抑或这只是她的自欺欺人？他直视着她的眼睛说道：“我希望你知道，凯特，我祝福你的生活永远美好。”

“谢谢你，亚当，”她说，“这对我而言意义非凡。”

天气预报说那天会下雨，所以凯特是开车来上班的。回家的路上，堆在后排座位上的马克杯、锅碗和烛台格格地响着，它们和她父亲的实验室器材放在一起。她突然一把将手掌打在方向盘上。“这真可爱，亚当，”她用造作的尖音重复自己的话，“这对我而言意义非凡。”

然后她捏紧拳头，捶打着自己的前额。

塞尔玛姨妈问凯特是否打算改名为凯特·施切尔巴科夫（她发这个姓的音和她妹夫一模一样）。“当然不会。”凯特说道。即使这场婚姻不是暂时性的，她也反对新娘要在结婚后更名的观念。让她松口气的是，皮奥特尔同声附议：“不，不，不。”不过接着他又补道，“应该是施谢尔巴科夫·娅。女名结尾，因为她是女孩子。”

“女人。”凯特说。

“因为她是女人。”

“我就姓巴蒂斯塔。”凯特对她姨妈说道。

塞隆舅舅或许是恰逢其时地插了进来：“我刚才在起居室里跟皮奥德尔说到，我习惯在为新人们主持婚礼前建议他们做点咨询。”

“哦，这个主意好啊！”塞尔玛姨妈惊呼，好像她是头一回听说有这种做法。

“我们不需要咨询。”凯特说。

“诸如你是否打算更改姓氏之类的问题，尽管……”塞隆舅舅絮叨起来。

“别担心，”皮奥特尔连忙说道，“不是重要的事。只是一个桃子罐头的品牌。”

“什么？”

“我们两人之间会商量决定的，”凯特对大家说道，“谁还想要鸡肉？”

鸡肉没问题，她觉得，但红胡椒酱味道怪怪的。她盼着等人都走后拿出自己贮藏的牛肉干吃个够。

“我不知道凯特有没有提起过，”塞尔玛姨妈对着皮奥特尔说，“但我是个室内装潢师。”

“啊！”

凯特感觉皮奥特尔对于什么是室内装潢师压根一点概念也没有。

“你们俩以后是住独户房子，还是公寓？”塞尔玛姨妈问他。

“公寓，我想你应该会这么叫。”皮奥特尔说，“不过是在一栋房子里面，寡妇的房子，墨菲太太的。我住在顶层。”

“但结了婚后，他是搬过来和我们一起住的。”巴蒂斯塔博士说。

塞尔玛姨妈皱起了眉头。皮奥特尔也是。邦妮说：“和我们一起住？”

“不，”皮奥特尔说，“墨菲太太家整个顶层都是我一个人住的，不用付房租，因为我负责把墨菲太太从轮椅上抱进车里，还帮她换电灯泡。步行就能走到巴蒂斯塔博士的实验室，而且从每个窗口望出去，我都能看见树木。今年春天还有了个鸟巢！起居室，厨房，两间卧室，卫生间。没有餐厅，但厨房里有餐桌。”

“听起来很迷人。”塞尔玛姨妈说。

“但是，结了婚以后，他会住在这里。”巴蒂斯塔博士说。

“我可以使用整个后院，因为墨菲太太没法推着轮椅到那里去，很大，非常大，大极了，阳光普照的后院。我种了黄瓜和小萝卜。凯特也可以种点东西，”他转向凯特，“你想种点蔬菜？或者只种花卉也行。”

“哦，”她说，“嗯，是的，我想种点蔬菜。至少，我觉得我想这样。我从来没拥有过一个菜园。”

“但我以为我们已经讨论过了。”巴蒂斯塔博士说。

“我们是讨论过了，但我没答应。”皮奥特尔说。

塞尔玛姨妈露出幸灾乐祸的表情。“路易斯，”她说，“接受事实吧。你的小姑娘长大啦。”

“我意识到了，但本来的意思是她和皮奥德尔住在这里。”

邦妮说：“没人告诉过我！我以为他们会住到皮奥德尔家！我以为现在凯特的房间就归我了。有窗下座椅的那间？”

“让他们住在这里要好得多，”她父亲对她说道，“我们几个人可以就在这座大宅子里面晃晃悠悠地住着。”

“那么‘天涯海角随君行[26]’的古训怎么办？”邦妮问。

塞隆舅舅清了清嗓子。“事实上，”他说，“这句话是对婆婆说的。人们好像从来没意识到这点。”

“对婆婆说的？”

“整整一层顶楼，”皮奥特尔对巴蒂斯塔博士说着，“第二间卧室现在是书房，但我会把它改造成凯特的卧室。”

塞尔玛姨妈警觉地直起身子。她丈夫咧嘴一笑说道：“嗯，这个嘛，我严重怀疑凯特是否还需要有自己的卧室。”

塞尔玛姨妈竖起耳朵等着听皮奥特尔的回答，就像一只导盲犬眯缝起眼睛瞄准一只鹌鹑似的，然而皮奥特尔却光顾着目不转睛地盯着巴蒂斯塔博士，企图在气势上压倒后者。

有可能就像她在大学里住的男女混住宿舍，凯特想道。她很喜欢男女混住宿舍。她在那里感到很自由，适意随性，无拘无束，她从未和那里的男生交往，却都彼此相处愉快。

她不知道皮奥特尔喜不喜欢下象棋。没准他俩还能在晚上一起下盘象棋。

“我说全怪那首流行歌曲，”塞隆舅舅说着，“天涯海角……”他开始唱起来，细腻高亢，略带颤音。

“邦妮还太小，不能一人在家，没人看着，”巴蒂斯塔博士对皮奥特尔说道，“你应该最清楚我工作起来没完没了的。”

这倒是真话。还没等你反应过来，她就会把成打的小男生带回家里来。凯特眼看着那个很大、非常大、大极了的阳光普照的后院从指缝间溜走，不禁感到怅然若失。

但皮奥特尔说：“你们可以雇个人。”

这也是真话。凯特一个激灵振奋起来。

塞尔玛姨妈说：“反驳不了了吧，路易斯。哈！看来你遇上对手了。”

“但是……等等！”巴蒂斯塔博士说道，“这完全不是我本来所计划的！你们这说的根本是另外一套方案。”

塞尔玛姨妈转向凯特说道：“我很乐意到你们的公寓来，给你俩免费做一次装潢咨询。如果是某位约翰·霍普金斯大学老教授的房子，我打赌它肯定大有潜力。”

“哦，是啊，很有潜力。”凯特说。若是承认自己连看都没看过那地方一眼，未免叫人生疑。

甜点只有从超市里买来的冰激凌，因为无论是皮奥特尔还是巴蒂斯塔博士对此都毫无头绪。所有人都满怀期望地看着凯特，她只好说：“好吧，我来看看能找到什么。”于是晚餐将尽之时，她起身来到厨房，从冰箱里拿出一盒奶油胡桃冰激凌。就在她把一叠小碗放在台子上摆成一排时，厨房和餐厅之间的门突然打开，皮奥特尔走了进来。他来到她身边，用胳膊捅了捅她的肋骨。“别这样。”她对他说。

“进展顺利，不是吗？”他在她耳边低语，“我觉得他们挺喜欢我的！”

“就算是吧。”她说，然后开始把冰激凌舀进碗里。

接着他热情洋溢地甩过一条手臂环住她的腰，将她拉近自己，在她脸上亲了一口。有那么一瞬，她没有抵抗。他的臂膀坚实有力，将她环绕，他身上那股新割的干草的味道也很好闻。然而接着，她就“咳”地叫起来，立马跳开了。她转过身气势汹汹地对着他。“皮奥特尔，”她一脸严肃地说道，“你记得我们之间的约定的。”

“是的，是的。”他说着退到后面，举起两只摊开的手掌。“没有谁对谁着迷，”他说，“我能帮你把这些碗拿进去吗？”

“请帮我吧。”她对他说，于是他拿起最前面两个她已经装好冰激凌的碗，退回敞开的厨房门向餐厅走去。

但他说的是真话，他们看上去的确挺喜欢他。吃冰激凌时她注意到这点—巴克莱姨夫在问他有关他们国家有没有对冲基金的问题，塞隆舅舅则对他们国家有没有冰激凌更感兴趣，塞尔玛姨妈靠过来与他亲密交谈，让他也叫她“塞尔玛姨妈”。他立刻将其简化为“塞尔（Thel）姨妈”，或者更准确地说，是“Sel姨妈”。巴蒂斯塔博士在关于凯特住处问题的讨论之后一直闷闷不乐，一声不吭，但三位客人都显得兴致勃勃。

是啊，也难怪。他们高兴于不久便可摆脱她了。

一直以来，她都是个不服管教的异类—一个总惹麻烦的孩子，一个阴郁内向的少女，一个失败的大学生。他们能拿她怎么办？但现在

有答案了：把她嫁出去。他们再也不用考虑她了，一点都不用了。

所以当塞隆舅舅提醒她和皮奥特尔得去领个结婚证时，她没好气地说道："是啊，父亲和皮奥特尔已经领好了。父亲把表格也拿来了，让我填了给移民局看。"说完她挑衅似的环顾餐桌。

这话本应让她的姨妈、姨夫和舅舅坐直身子，嗅到异常的，然而塞隆舅舅只是点了点头，接着他们就继续聊了起来。对此最容易的解释，便是告诉自己他们没听懂她的话。

"等一等！"她想要告诉他们，"你们不觉得我值得拥有更好的？我本可以不用忍受这一切的！我应该谈一场真正的恋爱，有个真正爱我、视我如珍宝的人，一个送我许许多多鲜花、手写情诗、做捕梦网的人。"

但她什么也没说，只是兀自搅动着碗里的冰激凌。

第九章

离婚礼还有几天的时候，皮奥特尔下班后开车来到凯特家，他和凯特准备把她的东西装进车里。其实也没多少东西，不过是衣柜里的衣服，已经打包进几个行李箱里了，还有一个装满新婚礼物的盒子，以及一个服装防尘袋，里面放了几件挂在衣帽间的最近在穿的衣服。行李箱和礼物盒轻轻松松地就放进了皮奥特尔的后备厢里。装衣服的防尘袋则被他平铺放在后驾驶座上。

邦妮不冷不热地跟皮奥特尔打了声招呼，之后就晃到别处去了，巴蒂斯塔博士还待在实验室。凯特怀疑他是故意不露面。自从凯特定下新住处后，他就一直回避着他们，一个人独来独往。

皮奥特尔住在距离约翰·霍普金斯大学咫尺之遥的一栋给教师住的大房子里，这是一座老旧的殖民时期风格的住宅，房子表面是白色的护墙板，绿色的护窗已经斑驳褪色。他把车子停在门前的路边，尽管边上就有一条车道。他告诉凯特，这是为了不挡着刘太太出来的路。刘太太是墨菲太太的护理者，平时就住在这房子里。

他们一次性就把所有东西搬进了房子—凯特拖着那几个行李箱，皮奥特尔提着礼物盒，装着衣服的防尘袋则垂在他肩膀上。来到门廊时，他放下礼物盒，拿出钥匙来开门。

“把这些东西拿上去以后，我们就去见墨菲太太，”他对她说，“她想见见你。”

“她不介意我就这么搬进来住？”凯特这才想起来问，的确为时已晚。

“她不介意的。她只担心你过不了多久就说我们要搬出去自己住了。”

凯特轻轻哼了一声。毫无疑问，墨菲太太一定是把她想象成了那种系着一条皱巴巴围裙的标准人妻。

前厅一片昏暗，有股发霉的气味。一面边框镀金的镜子悬在一个红木餐具柜上方，柜子的四只脚是爪子状的，两边的门都是紧闭的，这让凯特放下心来。她可不想每次走进走出的时候都得和那两个女人打招呼。还有，她看得出来，房里的其他地方并非如此幽暗。午后三四点的阳光透过他们头顶的一扇窗户照射进来，落在她眼前的楼梯上，因此她和皮奥特尔沿着楼梯越往上走，光线就越明亮。

第二层楼的走廊铺着地毯，但是顶楼那层—过去应该是仆人住的，凯特猜想—却只有光秃秃的松木地板，地板边缘的木饰条是蜂蜜色的，不像屋里其他地方那样是厚重暗沉的深色调。凯特感到一阵释然。没有门将这一层与下面隔开来，然而身处顶楼，她听不到下面传来的任何声音。她可以预见，自己在这里将不受打扰，乐享清静。

皮奥特尔领着她走到右边，穿过走廊来到一间房前。“这是你的房间。”他对她说。他退后一步请她先进，然后跟在后面走了进去。

显然，这里以前是他的书房。房间的一头摆着一张巨大的书桌，上面堆满了各种电脑设备，书桌对面的墙上靠着一张睡卧两用长椅，上面铺了层花里胡哨的豹纹天鹅绒罩布。窗户旁边是一张古色古香的

写字桌，体积虽小但对于凯特已然足矣，房间的一角还有一把带搁脚凳的垂着过时裙边的扶手椅。

“书桌会搬到起居室去，”皮奥特尔对她说，他把礼物盒放到写字桌上，然后走到衣柜前把装衣服的防尘袋挂起来，“后面我们会买张小点的书桌，你当学生后要用到。”

“好啊。谢谢你，皮奥特尔。”

“墨菲太太觉得或许她能给我们张桌子。她有很多没用的家具。”

凯特放下手中的行李箱，走到窗前向外眺望。楼下的后院映入眼帘，院子形状颇为修长，四周种着一圈灌木，她觉得其中一些可能是玫瑰灌木。以前家里的院子总是阳光不足，种不了玫瑰。在院子的最边上，挨着尖桩栅栏的地方，她发现一片长方形的松过土的园地，这一定就是皮奥特尔的菜圃了。

“来看看屋里其他地方。”他对她说。

他回到房间门口，但接着就退到边上，让她先走出来，当她从他身边擦肩而过时，她突然强烈地感觉到他与自己靠得如此之近。尽管此前她一直都是把这里想象成又一个男女混住宿舍，然而此时她意识到，自己其实是要单独和一个男人住在一起。当他穿过走廊，打开另一道门对她说“我的房间”时，她都没进去细看（只看到一张双人床，一个床头柜……）就走回门边。或许他觉察到了她的不自在，因为他快速地把门给关上了。

“卫生间，”他说着挥手指向走廊尽头那扇半开半掩的门，但他没有请她进去看一看，“只有一间。抱歉我们只能共用了。”

“噢，没事。我在家里和两个人共用呢。”她说，然后自己小声笑了下，而他却没有笑。

接着他带她来到起居室，里面只有一把海绵松弛的躺椅，一张人工木纹的咖啡桌，以及一台放在带轮子的金属电视柜上的老式电子管电视机。“躺椅旧巴巴的，但很柔软。”他说。他好像在聚精会神地观察着这把躺椅。这间房里没有别的什么可看的，但他却没有要离开的意思。

“高中时有一次，”他说，“我和同学一起回家做项目。晚上我在他家睡了。躺在床上，我听见他父母在楼下讲话。嗯，这个同学不是孤儿，而是个正常的男孩。”

凯特好奇地瞟了他一眼。

“我只听见他父母的声音，没听见他们在说什么。父母一起坐在起居室里。妻子说：‘咕哝咕哝？’丈夫说：‘咕哝咕哝。’妻子说：‘咕哝咕哝，咕哝？’丈夫说：‘咕哝咕哝。’”

凯特想象不出皮奥特尔到底是想说什么。

他说：“或许你哪天会和我共坐在这间起居室里？你会说：‘咕哝？’然后我说：‘咕哝咕哝。’”

“或者可以你说‘咕哝’？然后我说‘咕哝咕哝’。”凯特提议。言下之意是她不懂为什么他不能是怯声怯气的那个，让她当更加肯定的那个。但她看得出他没明白自己的意思。他皱起额头盯着她看。“当然，”最后她说，“哪天我们可以这样。”

“好嘞！”他说，然后重重地舒了口气，展颜微笑。

“厨房呢？”她提醒他。

“厨房。”他说着挥手指向厨房门。

厨房位于房子后部，靠近楼梯的最高处。它曾经一定是间储物室，墙板是雪松木的，仍能闻到淡淡的木质清香。房间是二十世纪五十年代风格的，却有种说不出的魅力：锈迹斑斑的白色金属橱柜，表面剥落的富美家[27]塑料贴面台子，漆得厚厚的白色木质餐桌，配上两把红色的椅子。“真漂亮。”凯特说。

“你喜欢？”

“是的。”

“你喜欢整个地方？”

“是的。”

“我就知道不是我的一厢情愿。”

“非常漂亮。非常舒适。”她说，这是真心话。

他又舒了一口气。“现在我们去见墨菲太太吧。”他说。

他再度退后让她先走出厨房，这次他退到屋里面，给她留出了大得夸张的通行空间，好像是为了表明自己不会越界逾矩似的。显然，她刚才未能掩饰住内心的尴尬。

墨菲太太身材高大敦实，满头银发，身穿一条蕾丝花边的连衣裙，脚上穿一双矫形鞋。刘太太个子小小的，清瘦却结实，和许多上了年纪的亚洲女人一样，她穿着看上去像是男装的衣服：敞开的卡其

色工作衬衫，宽宽大大的褐色长裤，以及白得炫目的运动鞋。两个女人仿佛嵌入到带罩布的椅子和过于花哨的小桌子，以及摆满各种旧玩意的架子共同构成的背景之中，现身时，她们是从这一背景中一点一点地走出来的，皮奥特尔和凯特进门过了几秒钟后，刘太太才推着墨菲太太的轮椅向前移动。“这就是我们的凯特吗？”墨菲太太大声说道。

凯特差点没背过头去看背后还有谁，她难以相信自己竟会被唤作“我们的”凯特。然而还没等她反应过来，墨菲太太已经张开双臂，一把将她拉向自己，然后握住他们两人的手。墨菲太太的手宽厚肥大，手指肉乎乎的。事实上，她全身上下都如此肥大，凯特忍不住好奇皮奥特尔是如何抱起她来的。“你和皮奥德尔描述得一模一样，”墨菲太太说道，“我们以为或许他因为爱得神魂颠倒而言过其实了。欢迎你，亲爱的凯特！欢迎来到你的新家。”

“嗯……谢谢。”凯特说。

“他带你四处转过了没？”

“除了院子，我全带她看过了。”皮奥特尔说。

“哦，你可得瞧瞧院子，当然了。我听说你打算大干一番，种上好些东西。”

“嗯，呃，要是您觉得可以的话。”凯特说。她这才想到，自己都还不知道皮奥特尔有没有征求过墨菲太太的同意。

“何止可以，”墨菲太太说道，与此同时刘太太插话，“不过，会种花的，对吧？”尽管刘太太的发音和皮奥特尔的大不相同，但她似乎也

不大会用代词，“这个皮奥德尔就只有实用的东西！黄瓜啦，卷心菜啦，小萝卜啦！她没有诗意。”

“他没有诗意。”皮奥特尔纠正她，就连皮奥特尔都不会混淆性别，“凯特既会种花，也会种蔬菜。或许哪天就成了植物学家。”

“太好了！你也应该当个植物学家，皮奥德尔。多出去晒晒太阳。多苍白啊，看到没？”刘太太问凯特，“他就像个蘑菇。”

要是刘太太站得离皮奥特尔更近一点，她一定会用胳膊捅捅他，凯特怀疑。事实上，两个女人都既觉得好笑又充满爱怜地看着他，而皮奥特尔则肆意享受着她们的凝视，脸上似笑非笑，带着种安详。他偷偷瞟着凯特，似乎想确认她喜欢他这个样子。

“但先把我们的蘑菇男人放到一边，”墨菲太太宣布，“凯特，你得告诉我们你对这住处有什么要求。除了书桌，我是说，我们已经知道你需要一张书桌。但厨房呢？你觉得厨具够了吗？”

“哦，够了。”凯特说。其实她连厨房里的一个抽屉都还没拉开过，但她只是不想让墨菲太太对她的印象减分。“一切都很棒。”她说。

“你去看看我们厨房有没有多出一件的东西。”墨菲太太对刘太太说道。转身时，她的一只脚从轮椅的搁脚板上滑了下来，皮奥特尔未经她察觉地帮她把那只脚移回了原位。“我知道我们至少有两个电搅拌机，”她说，“一个立式的，一个手提式的。我们当然不用两个。”

“或许不用吧……”刘太太不太确定地回答。

“我们现在去看看院子，”皮奥特尔决定，“改天再说搅拌机吧。”

“好的，皮奥德尔。回头再来看看我们，凯特！还有，缺什么东西千万要告诉我们。”

“一定，”凯特说，“谢谢。”接着—显然她仍置身于墨菲太太对她的好印象所产生的魔力之中—她走上前去，再次伸出双手与墨菲太太的手相握。

走到外面的门廊，皮奥特尔问她：“你喜欢她们吗？”

“她们真的很亲切。”凯特说。

“她们很喜欢你。”他说。

“她们都不了解我！”

“她们了解你。”

他正带着她绕过房子边缘，来到将前院与后院隔开的尖桩栅栏。“车库里有园艺工具，”他说，“我会告诉你我把钥匙藏在哪里。”

他抬起后院门闩，然后退到后面让她进去。这次他还是给她让出了过多的空间，但她突然想到，他这样做或许不仅是为她着想，也是为他自己着想。不知为何，他们两人在对方身边都有点不好意思。

第十章

婚礼当天早上，凯特睁开眼睛，看见邦妮正坐在她的床脚。“所以呢，你是来看我的窗下座椅的？”她问道，尽管邦妮压根连看都没看那个窗下座椅。她穿着娃娃装睡衣，盘膝坐在那里，目光紧紧盯着凯特，仿佛想凭念力把后者唤醒。

“听着，”她对凯特说，“你不是非得这么做。”

凯特把手伸到后面，立起枕头背靠到床头板上。她瞥了一眼窗外的天空：光线有点泛白，她不禁担心会不会是要下雨了，尽管天气预报说是大晴天。塞尔玛姨妈过去一周每天都向他们通告天气预报，因为她一心想着在“婚礼宴会”—她是这么说的—开始前先招待客人们在她家的露台上喝点饮料。

“我知道你觉得自己做的不过是一点名义上的小事，为了把移民局糊弄过去，”邦妮说，“但这个人已经开始搞得像他是你的主人了！他在指挥你，告诉你该用什么姓，以后住在哪里，是否还要继续工作。我是说，我的确很想换间更大的房间，但如果代价是我唯一的姐姐要被人驯服，剥去个性，彻头彻尾地变成另一个人的话……”

“嘿，邦-邦妮，”凯特说，“谢谢你这么想，但难道你对我一点儿都不了解？我能搞定的。相信我。我难道不是一辈子都在跟一个独裁者打交道吗，说到底。”

“独……”

“我没那么容易被打败。相信我，我一只手缚在后面都不会怕他的。”

“行吧，”邦妮说，“如果你觉得生活的乐趣在于吵架打架的话，那随你吧。但你所有时间都是要和他待在一起的！甚至都没人提起要过多久你才能跟他离婚，但我肯定至少也得一年。不仅如此，你要共处一室的这个人都不说‘请’和‘谢谢’，以为‘你好吗’就是‘你怎么样’的意思，而且每次说话的时候都跟人站得特别近，还从来不对别人说，‘我觉得或许可能怎么样怎么样’，而永远都是直截了当，‘你错了’‘这不好’或是‘她很蠢’—没有灰色过渡，全是黑白两色和‘我说了算’。”

“嗯，你说的部分上只是语言问题，”凯特说，“当你连基本意思都表达得磕磕巴巴的时候，你不可能还管什么‘请’啦，‘可能’啦。”

“最糟糕的是，”邦妮继续说，好像凯特没说过话似的，“最糟糕的是，你会像在这里一样苦不堪言，一点差别都没有—和一个科学狂人住在一起，你的每个小动作都要被定个体系，一有机会就滔滔不绝地讲起他那套老年人保健理论，吃一餐饭都要计算其中的多酚或是什么的。”

“也不完全是这样，”凯特说，“还是会有很大差别的。皮奥特尔不是父亲！他会倾听别人，你看得出来，他会注意听的。你听到他那天晚上说我可能还想重回学校的话了吗？除了他还有谁稍微为我着想过呢？在这个家里，我就是一件家具，一个无处可去的人，再过二十年，我还是那个帮父亲料理家务的老处女女儿。‘是的，父亲。不，父

亲。别忘了带上你的药，父亲。’这是我重写人生的契机，邦妮！来场翻天覆地的逆转！你能怪我这样想吗？”

邦妮将信将疑地看着她。

“不过谢谢你，”凯特想起来加上一句，然后往前挪了挪，拍拍邦妮光着的脚，“你能担心我，这很好。”

“好吧，”邦妮说，“别说我没提醒过你。”

直到她离开房间，凯特才想起来，邦妮刚才说的话没有一句是以问号结尾的。

看到她们的父亲白天在家感觉怪怪的。凯特下楼时他正坐在早餐桌旁，肘边放着一杯咖啡，面前摊着报纸。“早上好。”凯特对他说。他抬头看她，调了调眼镜说道：“哦，早上好。你知道世界上正在发生什么事吗？”

“什么？”凯特问他，但他肯定不是特指某个新闻，因为他只是一脸绝望地朝报纸挥了挥手，然后就继续读报了。

他穿了件工装连体裤。凯特觉得这样挺好，但过了一会儿当邦妮走进厨房时，她立马提出了质疑：“你不会打算穿着这个去教堂吧。”

“嗯？”父亲哼了声，翻过一页报纸。

“你得表现出点尊重，爸爸！教堂对某些人来说是神圣的地方，我不管你自己的信仰是什么。你再怎么说也得穿上正常的衬衫和裤子。”

“今天是周日，”她父亲说道，“教堂没别人的，只有我们和你舅舅。”

“但我们是要拍照给移民局看的，这算哪门子结婚照啊？”邦妮问道。有的时候，邦妮会狡猾得不可思议，“你穿着工作服。有点儿太明显了，你不觉得吗？”

“啊！是啊，你说得有道理。”他说着叹了口气，合上报纸站了起来。

邦妮自己穿了件带天使翅膀的背心裙，凯特则穿了件浅蓝色的直筒式棉布连衣裙，这还是她大学时代的衣服—之所以选这件，是因为她觉得塞隆舅舅隐约表达了类似建议。她不习惯穿浅颜色的衣服，穿上这件让她感觉特别扎眼，浑身不自在；她担心自己看上去会不会太刻意了。不过显然邦妮觉得没什么问题。至少，她没表示异议。

凯特从冰箱里拿出一盒鸡蛋，问邦妮：“要个煎蛋饼吗？”但邦妮回答：“不用了，我要自己打个健康果昔。”

“好吧，那你得保证做完之后弄干净。上次你做完果昔，厨房一片狼藉。”

“我等不及了，”邦妮说道，“赶紧离开这里，别整天在我后面念念叨叨了。”

显然，她已经不再担忧她唯一的姐姐即将被转手出去的命运了。

几天前，凯特雇了一位名叫卡罗尔太太的女人，请她每天下午过来稍微做点简单的家务，在巴蒂斯塔博士下班回来前陪着邦妮。卡罗尔太太是塞尔玛姨妈的女佣—塔伊玛的姑妈。塞尔玛姨妈一开始推荐

的是塔伊玛的妹妹，但凯特想找个经验老到之人，不管邦妮要什么花招都招架得住。“她可比一般人以为的狡猾得多。”凯特是这么叮嘱卡罗尔太太的，后者回答：“我听到了。是的，知道了。”

吃完早饭，凯特回到楼上，把最后一些零零碎碎的东西装进了她的帆布包里。然后她一边帮邦妮换好床单，一边想着，下次再看见这间房时，里面一定会完全变样。镜子周围会贴满各种照片和美图明信片，书桌上会堆满化妆品，衣服会乱七八糟地丢在地上。但想到这些并没有让她心烦意乱。她觉得自己已经用够了这个房间。她已经过够了这种生活。等到皮奥特尔拿到了绿卡，她也不会再搬回来住，不管她父亲是怎么设想的。她会自己找一个住处，即使她的工资只够在某个地方租一间小小的屋子。或许那时候她就拿到文凭了，或许她就能有份新工作了。

她把自己的床单扔进待洗篓里。现在它们就留给卡罗尔太太处理了。她提起帆布包，走下楼去。

她父亲坐在起居室的躺椅上一边等着她，一边用手指敲着自己的膝盖。他换上了黑色西装，被邦妮说服后，他尽了最大努力。“啊，你来了！”她走进来时他叫道，然后站起来换了一种语气对她说，“我的亲爱的。”

“什么？”她问，因为听上去他似乎准备宣布什么事情。

然而他犹豫着：“啊……”接着清了清嗓子说道，“你看起来真的长大了。”

她一头雾水。就在几分钟前他才看见过她，样子压根没一点变化。“我的确长大了。”她对他说。

“是啊，”他说，“但这多少有点让人意外，你知道的，因为我还记得你出生时候的模样。你母亲和我以前从来没抱过婴儿，你的姨妈还得手把手教我们。”

“哦。”凯特说。

“而现在你都穿上这条蓝色连衣裙了。”

“嗯，哎哟，这件旧衣服你都不知道见我穿了多少次了，”凯特说道，“别这么大惊小怪的。”

然而她情不自禁地感到很高兴。她知道他想说却未说出口的话。

她突然想到，如果以前她母亲也能明白父亲渴望说出的那些话—如果她能读懂他的暗示的话—他们四个人的生活可能都会幸福很多。

生平第一次，她发现自己竟慢慢能读懂他人的暗示了。

她父亲开车，因为坐别人的车让他紧张不安。他们家的车是一辆沃尔沃老爷车，保险杠上密密麻麻地布满了他以前开车时留下的刮痕，后排座位上杂乱无章地堆放着他们三个人的东西—橡胶实验室围裙、一大沓期刊、一张写着字母“C”的美工纸海报，还有邦妮的冬大衣。凯特不得不坐到后排座上，因为邦妮抢先蹿上了副驾驶座。车子驶到约克路上的一个红绿灯时猛地一个急刹车，一半的期刊滑落到凯特脚下。走高速的话就会平坦顺畅点，更不用说会快很多了，但她父亲不喜欢和其他车子挤在一条路上开。

“三株杜鹃花只要25美金”，路上经过她常去的园艺市场时她读着外面的招牌，就在一瞬间，她突然希望自己今天是在那里购物，希望这是一个正常的周六上午，她照例忙着各种平淡无奇的琐事。到底还

是个晴天，看着路上行人缓慢悠然、恍恍惚惚地走在路边的样子，便知道这天的温度也是再宜人不过了。

她感到肺里快缺氧了。

塞隆舅舅的教堂名叫“科基斯维尔联合教堂”，是一座灰色的石质建筑，最高处矗立着一根小型尖顶—那种简化版的尖顶。教堂就位于约克路后面，那里附近尽是成排的古玩店和寄售店。停车场空荡荡的，只停着塞隆舅舅的那辆黑色雪佛兰。巴蒂斯塔博士把车子倒在它边上，熄了引擎，然后垂下头把额头贴在方向盘上，他每次成功把车子停在一个地方后都会这样。

“还没见着皮奥德尔。”过了一会儿他终于抬起头来说道。

今天上午轮到皮奥特尔负责实验室的例行工作。“看到没？”巴蒂斯塔博士之前这么说，“从今以后我就有个靠得住的女婿了，可以放心地让他来顶替我。”然而，才这么一会儿他已经想到了好几个细节问题，担心皮奥特尔或许没注意到。他们还没从家里出发时他就问了凯特两次：“我要不要打个电话给他，问问情况怎么样了？”不过接着他就自己替她回答了，“不用，没事的。我可不想打扰到他。”这或许不仅是因为他的手机过敏症，也归结于最近他和皮奥特尔关系的变化。他还在为上次的事生着闷气。

他们按照塞隆舅舅先前说的来到教堂后部，敲了敲一扇普普通通的，像是通往某间厨房的木门。门上有块玻璃窗，挂着蓝白方格布的窗帘。片刻之后，方格布被拉开，露出塞隆舅舅那张向外探看的圆脸。见是他们后，他咧嘴一笑，打开了门。他穿着西装，系着领带，

凯特感动地发现—他真的像对待一件大事般庄重。“新婚快乐！”他对她说。

“谢谢。”

“我才和你姨妈通完电话。我猜她大概还抱着一丝希望，想着会不会在最后一刻收到邀请，但她表示她打过来只是问问我觉得皮奥德尔会不会不喝香槟。”

“他为什么会不喝香槟？”

“她觉得他可能想喝伏特加。”

凯特耸了耸肩。“至少我不这么觉得。”她说。

“她或许是怕他会把酒杯砸到家里的壁炉上或是怎么的吧。”塞隆舅舅说道。凯特注意到，当塞尔玛姨妈不在场时，塞隆舅舅说起他姐姐时变得肆无忌惮许多。“进来到我办公室坐坐，”他说，“皮奥德尔知道要敲后门吗？”

凯特瞟了父亲一眼。“知道的，我告诉他了。”后者说道。

“我们等他的这会儿可以先看看誓词。我知道我们说好了一切从简，但我想让你看看你做出的是什么样的选择，这样你就知道你们两人的承诺意味着什么了。”

他领着他们经过一条狭窄的走廊，来到一间四壁皆书的斗室。架子上密密麻麻的全是书，写字桌上和两把折叠椅的椅面上也都堆着成摞成摞的书，就连地上也堆满了书。只有写字桌后面那把转椅是能坐的，但塞隆舅舅一定是觉得自己坐下而让其余三人站着有失礼貌。于

是他背靠着写字桌前部，半坐在桌角上，从一摞书里拿来最上面一本，翻到里面折过角的一页。“现在开始，”他说，手指划过上面的一行字，“‘亲爱的爱人’诸如此类的。你不介意吧，我想。”

“不介意，可以的。”

“然后我会问：‘谁将这位女士送向新郎手中？’”

巴蒂斯塔博士吸了口气准备回答，但凯特抢先一步说了“不需要”，于是没有听到他本来想说的话。

“然后我想我们就省去顺从丈夫这条承诺吧—我知道你的，凯特，嗯，实际上这年头几乎没人还说这条了。我们就直接进入‘无论祸福’吧。‘无论祸福’可以的吧？”

“噢，当然。”凯特说。

他能这么顾及自己，真是善解人意，她想。他对巴蒂斯塔一家人没有信仰这点也只字未提。

“你都不知道现在有的夫妻想要省去多少部分，”他说着合上书把它放在一边，“还有他们自己拟的誓言，有的你根本没法相信。诸如‘我保证每天不会就狗狗的趣事谈论五分钟以上’。”

“你开玩笑的吧。”凯特说。

“恐怕不是。”

她想到可不可以让皮奥特尔保证再也不引用谚语。

“那么照片呢？”巴蒂斯塔博士问道。

“照片怎么了？”塞隆舅舅问。

“我能拍几张吗？说誓言的时候？”

“嗯，我想可以吧，”塞隆舅舅说，“但都是些很简短的誓言。”

“没事的。我只是想，你知道的，留个纪念。或许结束后你可以帮我们四个人拍一张。”

“当然可以，”塞隆舅舅说，他看了看表，“好了！现在我们就只等新郎了。”

现在是十一点二十分，凯特知道，因为她自己也才看过手表。他们原本的安排是十一点开始。但她父亲信心十足地说道：“他就快到了。”

“他带了结婚证吗？”

“我带了。”巴蒂斯塔博士从内侧胸袋里掏出来递给塞隆舅舅，“周一我们就开始找移民局办这个事。”

“嗯，我们先到教堂去吧，你们在那里等可以舒服点，好吗？”

“他们在申请之前必须真正结婚，”巴蒂斯塔博士说道，“显然结婚必须是既成事实。”

“你们见过布鲁德小姐没？”塞隆舅舅问。他在走廊边上的另一道门前停下。一个面色苍白的女人从写字桌上抬起头来，朝他们微笑，她大约四十五岁，额头上如少女般夹着枚发卡，把一头短发别到后面。“布鲁德小姐是我的得力助手，”他对他们说道，“她有时一周七天

都过来，尽管这只是个兼职职位。安菲仕，这是我外甥女凯特，她今天结婚，这是她妹妹邦妮，我姐夫路易斯·巴蒂斯塔。”

“祝贺祝贺。”布鲁德小姐边说边从椅子上站起来。不知为何，她的脸上泛起两片红晕。她属于那种脸红时眼睛会变得水汪汪的人。

“跟他们说说你为什么叫‘安菲仕[28]’。”塞隆舅舅说道。接着，还不等她开口，他就自己告诉他们，“她是在一辆出租车上出生的。”

“哦，老天啊，”布鲁德小姐发出银铃般的清脆笑声，“他们可不想听那种故事！”

“是一次意外生产，”塞隆舅舅解释道，“我的意思是，出人意料得快，当然，生产本身是在意料之中的。”

“嗯，是自然发生的！妈妈可不是故意把我生在车上的。”布鲁德小姐说道。

巴蒂斯塔博士说：“谢天谢地不是赫兹[29]。”

布鲁德小姐再次发出银铃般的笑声，但她的目光仍然没有从塞隆舅舅身上移开，手漫不经心地摆弄着颈上的那串白色玻璃珠项链。

“好吧，继续往前走……”塞隆舅舅说。

布鲁德小姐重新坐回到椅子上，一边用手飞快地拂了下裙子的背面，脸上仍然笑意盈盈。塞隆舅舅领着其余人沿着走廊继续前进。

在许久以前的某几次圣诞夜和万圣节，凯特曾经来这个小教堂，里面看上去还是颇为现代的，从一面墙到对面墙的整个地面上铺着米

色的地毯，两边的窗户素朴干净，中间是一排排的金色木质长椅。“你们怎么都不坐下，”塞隆舅舅对他们说道，“我先回办公室去，这样皮奥德尔敲门时我能听到。”

凯特之前就在担心这个—他们会不会错过了皮奥特尔的敲门—所以她很高兴看到他折回去。再者，他们三个人单独待着时就不用没话找话。他们可以静静坐着，互不说话。

她凝神倾听舅舅从走廊上走过去的脚步声，因为她好奇他在经过布鲁德小姐办公室门口的时候是否会停下来，或者至少放慢脚步。但是没有，显然他直接急匆匆地走了过去。

“我和你母亲就是在这个教堂里结婚的。”巴蒂斯塔博士说。

凯特吃了一惊。她从没想过问问自己的父母是在哪儿结婚的。

邦妮惊问：“真的吗，爸爸？是那种盛大华丽的婚礼吗，有伴娘的那种？”

“哦，是的。她的全部心思都扑到这场该死的闹剧上了，”他说，“塞隆当时才被聘到这里担任助理牧师，所以理所当然地由他主持婚礼。我姐姐大老远从马萨诸塞州赶过来，和我母亲一起。那个时候我母亲尚在人世，尽管身体已大不如前，但是，哦，他们都说：‘我们需要你的家人出席，你难道一个朋友都没有吗？同事呢？’我找了我的博士后学生做伴郎，我好像想起来了。”

他站起身来，开始沿着中间的过道来回踱步。每当他不得不无所事事地傻坐着时，哪怕只是一会儿，他总是会烦躁起来。凯特望向上面的讲台，和教堂里的长椅一样，它是金色木质的。讲台上面放了一

本巨型的书，摊开着，可能是《圣经》，书页间的几片红色丝带书签垂落在外面。讲台前面是一个低矮的木质圣坛，上面放了一个装满郁金香的花瓶，瓶底置于一片装饰垫子的中央。她试图想象，她的母亲曾经也是站在那圣坛之上的新娘，身旁是一个年轻时候的，还没像现在这样一本正经的父亲，然而她怎么都只能想到一个病怏怏的、有气无力的母亲，身着一袭白色婚纱，旁边站着秃顶弓背的巴蒂斯塔博士，正看着他的手表。

邦妮收到一条短信，凯特听到了她手机的蜂鸣声。邦妮从钱包里拿出手机，看着屏幕咯咯笑起来。

她们的父亲在一排长椅边停下，从赞美诗册子自取架上拿过来一本。他仔细看了看册子的封面和封底，然后又把它放回到架上，重新踱起步来。

“但愿实验室里没出什么问题。”他在下一次经过凯特身边时对她说道。

“能出什么问题？”她问他。

她是真的想知道，因为无论可能出什么问题，都好过仅仅是因为皮奥特尔临阵脱逃—他最终还是不想娶她，尽管他能娶她已是占尽便宜。“这不值当，”她都能听到他这么说着，“这么个难搞的女孩！这么没规没矩的。”

但她父亲只是这样说：“可能出任何问题。可能出太多问题了。哦，我有种感觉，不该留给皮奥德尔一个人管的！我知道他能力超群，但不管怎么说，他终究不是我。”

接着他又继续朝教堂后部踱去。

邦妮正在打着一条短信。啪，啪，啪，速度和老电影里打电报时的按键一样快，两手拇指并用，几乎都用不着看屏幕。

最后，塞隆舅舅终于再次出现了。“那么……”他从门口那里喊道，径直走向邦妮和凯特坐着的那排长椅，巴蒂斯塔博士也立马折回来与他们会合。

“那么，皮奥德尔是要从大老远赶过来吗？”塞隆舅舅问道。

“就从我的实验室过来。”巴蒂斯塔博士回答。

“难道他遵从的是某种外国的守时标准？”

他问这话时看着凯特。她回答：“某种外国的……好吧，可能吧。我不太清楚。”

然后她从他脸上的表情看出来，她应该要清楚，如果他们真的交往了很久的话。在被移民局问话时她得记住这点。“哦，真拿他没办法！”她要轻松欢快地对他们说，“我告诉他我们得在六点钟到朋友家，但他竟然直到七点才开始换衣服。”

如果他们真的能走到被移民局问话那一步的话。

“或许可以打个电话问问他是不是需要什么指引。”塞隆舅舅说。

但凯特就是不想打电话，尽管她知道这样很愚蠢。她想起了上七年级时女孩子们之间那些让她至今仍难忘怀的讨论—她们是怎样不愿让别人看出自己“倒追男生”。即便对方是即将和自己结婚的男生（姑

且这么叫吧），这样做也是不对的。他爱多晚露面就多晚露面吧！看看她到底在不在乎。

她心里没底地说道：“他可能在路上了吧。我不想让他开车分心。”

“那就给他发个短信。”邦妮提议。

“嗯……”

邦妮啧了一声，把她的手机放回钱包里，然后朝凯特伸来一只手，手心朝上。凯特盯着她的手看了片刻才明白过来。然后，她只能慢吞吞地从帆布包里掏出自己的手机，递给邦妮。

啪，啪，啪，邦妮敲起字来，看上去连想都没想一下。凯特斜瞥过去看看她打了什么。“你在哪？”她读道，就显示在皮奥特尔给凯特发的上一条短信下面，那条短信已经是好几天前发的了，只有寥寥几字：“好的，拜拜。”

现在这最后一条短信似乎成了重要线索。

没有回复。甚至连那种表示他正在写着回复的小圆点都没有。他们一个个满脸无助地看着塞隆舅舅。“要不打个电话？”他再次提议。

凯特镇定下来，从邦妮手中拿回自己的手机。就在这时，手机发出一声柔和的嗡嗡声，她着实吓了一跳，以至于一阵慌乱中弄掉了手机，幸好只是掉在膝盖上。邦妮又啧了一声，帮她捡了起来。“出大事了！”她念出来。

她们的父亲惊叫：“什么！”他身子前倾越过塞隆舅舅，从邦妮手中夺过手机，盯着屏幕看。然后他开始打字。尽管他的确只是用一个食指点击着，凯特还是大开眼界。他们每个人都看着他。最后他问：“现在我做什么？”

“你做什么，这是什么意思？”邦妮问他。

“我怎么发送？”

邦妮啧了一声，从他手里拿过手机，开始啪啪按键。凯特越过她肩头瞟着屏幕，只见父亲打的短信是：“什么什么什么。”

众人等待着。巴蒂斯塔博士连呼吸都不规律了。

又是一声嗡响。“老鼠没了。”邦妮念出来。

巴蒂斯塔博士发出一声怪叫，好像被扼住了喉咙快要喘不过气来。他双腿一软，瘫倒在他们面前的长椅上。

有那么一会儿，凯特没想到“老鼠”意味着什么。老鼠？老鼠跟这一切有什么关系？她是在等着她结婚的消息。塞隆舅舅看上去也是同样茫然。“老鼠！”他不解地重复，脸上带着厌恶的表情。

“父亲实验室里的老鼠。”邦妮向他解释。

“他实验室里有老鼠？”

“那里一直有老鼠。”

“是啊……”塞隆舅舅说，他显然没领会两种说法有什么区别。

“是豚鼠[30]。”邦妮补充道。

塞隆舅舅看上去完全一头雾水。

“我不能相信，”巴蒂斯塔博士微弱无力地说道，“我怎么都不能接受。”

手机再次发出声响。邦妮举起来念道：“动物权利保护者把它们偷走了，项目一败涂地什么都没了，没戏了。”

巴蒂斯塔博士发出一声呻吟。

“啊，是啊，那种老鼠。”塞隆舅舅说着额头舒展了些。

“他说的是PETA[31]人士吗？”邦妮朝着他们说道，“难道有什么法则规定成年人不能用缩写词，还是怎么的？‘PETA’，你个白痴！就说‘PETA’，看在上帝的分儿上！‘动物权利保护者’，哈！这人实在是……太古板了！还有你们看，他在每个能用定冠词的地方都用上了定冠词，尽管他说话的时候几乎从来不用。”

“那么那么多年的心血，”巴蒂斯塔博士喃喃自语，此时他弯着腰把头埋在手臂里，所以很难听清楚他说了什么，“那么那么那么多年，都付诸东流了。”

“哦，亲爱的，当然不至于那么糟糕的，”塞隆舅舅安慰他，“肯定还有挽救办法的。”

“我们可以给你买些新的老鼠！”邦妮附和道。她把手机递还给凯特。

凯特终于有点明白过来了。她对邦妮说："即便是你，也应该明白只有那些老鼠才有用。它们是一代代繁衍的漫长遗传链中的最后一批老鼠，它们是特殊培育的。"

"然后呢？"

"这些人是怎么进入实验室的？"巴蒂斯塔博士哀号着，"他们是怎么知道进门的密码组合的？哦，上帝，我得从头再来了，可我太老了，没法从头再来。至少还得再花二十年时间。我不会有资助了，我只能关了实验室，然后以开出租车为生。"

"千万不能这样！"塞隆舅舅的语气中带着真实的惊恐。邦妮叫起来："你打算让我辍学打工，是的吧。你打算让我去某个牛排店里端那种血淋淋的生牛上腰肉。"

凯特不解于两人为什么都在考虑此类完全不适合他们的职业。她说："别吵了，你们俩。我们都还不能肯定是不是真的……"

"哦，你在意什么？"她父亲厉声发问，猛地抬起头来，"你在幸灾乐祸吧，我估计，因为现在你就不用被逼着结婚了。"

凯特说："我不用怎么？"

她舅舅插进来："她为什么要被逼着结婚呢？"

"还有你！"巴蒂斯塔博士转向邦妮，"你辍学又怎么样？没什么大不了的！你从来没显露过一点点天分。"

"老爸！"

凯特木然地盯着面前的赞美诗册子自取架。她正努力让自己恢复过来。她好像一下子灰心丧气了。

“所以就是这样，”她父亲黯然地说道，“原谅我好吗，塞隆？我得回实验室去了。”他一点一点地站起来，迟缓得犹如一个老人，然后步入过道里。“我为什么还要继续活着呢？”他问凯特。

“我一点儿也不知道。”她没好气地回答。

看起来，她又得住回自己的老房间了。她的生活将一切照旧，如同未曾中断过一样。周一回去上班时她会和别人解释说，事情出了岔子。她会告诉亚当·巴恩斯，她最终还是没结成婚。

想到这些她一点也高兴不起来。说真的，亚当和她并没有什么关系。他总让她觉得自己体格庞大、表情冷淡，与周围格格不入。和他在一起时，她永远都会斟词酌句，生怕说错了话。他不是那种真正喜欢她本来面目的人，无论祸福。

最后这四个字让她心间隐约泛起悲伤的余韵。过了一会儿她才想起来为什么。

她站起身，跟在邦妮后面走进过道。她感觉胃里沉重得好似有铅压着。教堂仿佛在一瞬间变得黯然失色，她此时才看清这是一个如何索然无趣的地方—死寂之所。

她和邦妮站在那儿等着父亲，他正握着她们舅舅的手—或者说更像是双手并用抓着他的手，好像垂死之人抓住救命稻草似的。“还是谢谢你，塞隆，”他的声音听上去像是将死之人，“抱歉占用了你的……”

“凯罗？”

皮奥特尔站在走廊口，他的左肩后面露出布鲁德小姐忧心忡忡的笑脸。只见皮奥特尔衣衫褴褛，看上去简直像个流浪汉：他穿着一件脏兮兮的白T恤衫，因为穿了太久而变薄变透了，领口那里也撕破了，下身套着一条宽松肥大的格子短裤，非常短，凯特不禁担心他是不是把内衣穿出来了，脚上是一双红色的橡胶人字拖。

“你！”他极其大声地吼道。对象是邦妮。他气势汹汹地冲进教堂里，布鲁德小姐吓得退到一边。“一分钟都不要妄想你不会被逮捕起来。”他冲邦妮喝道。

她哼了声：“嗯？”

他径直走到她面前，都快把自己的脸凑到她脸上了。“你这个……素食者！”他对她说，“你这个同情心泛滥者！”

邦妮退后一步，用一只手的掌根轻轻擦了下脸颊。一定是他刚才说话时把唾沫星子吐到她脸上了。“你在搞什么？”她问他。

“你在半夜三更闯进实验室。我知道是你干的。我不知道你把老鼠放在哪儿了，但我知道这事就是你干的。”

“我！”邦妮叫道，“你觉得是我干的！你真的相信我会把我自己父亲的项目给捣毁了！你疯了。告诉他，凯特。”

这时巴蒂斯塔博士挤到他们中间说：“皮奥德尔，我需要知道。情况有多糟？”

皮奥特尔从邦妮面前转过身去，伸出一只手重重地拍了拍巴蒂斯塔博士的肩膀。“很糟，”他对他说，“这是事实。要多糟有多糟。”

“它们全部没了？一个也不剩？”

“一个也不剩。两个架子都空了。”

“但这是怎么……”

皮奥特尔牵着巴蒂斯塔博士朝教堂前部走去，手还放在他的肩膀上。“我起了个大早，”他说，“我想着要早点去实验室，然后就能准时赶来结婚。我来到实验室门前，门还是像往常一样锁着。我按了组合密码。我走进去，来到老鼠培育室。”

他们越走越慢，在离圣坛还有几英尺的地方停了下来。塞隆舅舅、凯特和邦妮还停在远处，看着两人。接着皮奥特尔转身回望凯特。“你在哪儿呢？”他问她。

“我？”

“快过来！我们结婚。”

“哦，”巴蒂斯塔博士说道，“我不知道是否真的……我想我现在还是赶紧回实验室去吧，皮奥德尔，即使已经无法……”

然而凯特却说：“等我们说完誓言再走吧，父亲。你可以待会再去看实验室。”

“凯特·巴蒂斯塔！”邦妮叫道，“你不会真的还要继续进行吧！”

“嗯……”

“你听到他刚才怎么跟我说话了吗？”

“好吧，他有点急躁。”凯特对她说。

“我没有该死地急躁！”皮奥特尔粗声吼道。

“你知道我的意思。”凯特对邦妮说。

“现在就过来！”皮奥特尔喊着。

塞隆舅舅说：“老天，他可真的是急躁。”他暗自发笑，摇了摇头。他沿着过道走到圣坛，然后站在那里从身体两侧伸出双臂，宛若一个前来报喜的天使。“凯特，亲爱的？”他问，“过来吗？”

邦妮不可置信地嘘了一声，凯特转过身来，把自己的帆布包递给她。“好吧，行，”邦妮对她说，“就这样吧。你们俩挺般配的。”

但她还是接过了帆布包，然后跟在凯特后面走上过道。

来到圣坛，凯特在皮奥特尔身边坐下。“我一开始还没明白过来，”皮奥特尔对巴蒂斯塔博士说着，“显而易见发生了什么，但我还是没明白过来。我只是干瞪着眼。两个空空的架子，笼子没了。架子旁边的墙上写着一行字，直接写在墙上的：动物不属于实验室设备。看到这行字后我决定报警。”

“报警，哦，算了吧，警察能做什么？”巴蒂斯塔博士说，“做什么都太晚了。”

“警察要过很久很久才过来，好不容易等到了，可他们一点也不聪明。他们对我说：‘你能描述一下这些老鼠吗，先生？’‘描述！’我说，‘有什么可描述的？它们就是很普通的小白鼠，没什么别的好说的。’”

“啊，”巴蒂斯塔博士说，“说得也是。”然后他说，“连你都没穿礼服，我不知道我为什么要穿得这么正式。”

“她是嫁给我，不是嫁给我的衣服。”皮奥特尔说。

塞隆舅舅清了清嗓子，说道：“亲爱的爱人……”

两个男人转过背来面对着他。

“在主的见证下我们聚集于此……”

“但是，肯定有什么办法能把它们追回来，”巴蒂斯塔博士对着皮奥特尔小声嘀咕，“租个猎狗或是什么的。不是有专门用于这种目的的狗吗？”

“狗！”皮奥特尔说着微微侧向巴蒂斯塔博士，“狗会吃了它们的！你想要这样？”

“那或者找侦探吧。”

“你，凯瑟琳，”塞隆舅舅用一种不同寻常的坚定有力的声音说道，“是否愿意与这个男人，皮奥德尔……”

凯特能感觉到皮奥特尔很紧张，因为他的身体僵硬极了，站在他另一边的她的父亲激动不安，从她身后则传来邦妮的阵阵抗议。只有凯特自己心如止水。她挺直站着，目光注视着她的舅舅。

等他们到了“你可以吻新娘了”那里，她父亲已经转身准备离开圣坛了。

“行了，我们现在就走。”皮奥特尔说，即使此时他还倾身向前，在凯特脸颊上啄了一记。“警察想要—”他对巴蒂斯塔博士说，然后凯特直直地走到他面前，双手捧住他的脸，非常温柔地吻了他的双唇。他的脸颊凉凉的，但微微开裂的嘴唇却是温暖的。他眨了眨眼睛，退后一步。“—警察也想和你谈谈。”他有气无力地朝巴蒂斯塔博士说完。

“祝贺你们二人。”塞隆舅舅说。

第十一章

为了坐上皮奥特尔的车，凯特得从驾驶座那里进去，艰难地跨过变速杆爬到副驾驶座上，因为副驾驶座那边的车门好像被什么东西砸凹陷了，再也没法打开。她没有问怎么造成的。显而易见，皮奥特尔刚才开车时比往常还要不专心。

她把帆布包放到车里散落着杂七杂八没用的传单的踏板上，然后把手伸到身子底下摸出一个硌着她的突起物。原来是皮奥特尔的手机。他在方向盘前坐定后，她便伸手将手机递向他，问道："你开车的时候在发短信吗？"他没回答，只是一把从她手里夺回手机，塞到自己短裤前面的右边口袋里。接着他扭转点火开关，引擎伴着刺耳的吱吱声轰鸣着发动起来。

然而，还没等他从停车位置倒出来，巴蒂斯塔博士就冲过来用指关节敲打着皮奥特尔这边的车窗。皮奥特尔摇下车窗大吼："什么！"

"我先把邦妮载回家，然后就直接去实验室，"巴蒂斯塔博士对他说，"我检查完情况后就会去跟警察谈话。我们在警察局前台见吧，我想。"

皮奥特尔只是点了点头，接着就以急猛之势启动倒车。

他们极速驶出琼斯瀑布高速，一路上皮奥特尔不停地强迫自己重新回想这场悲剧结尾处的每一个瞬间。

“我站在那里，想着：‘我看到了什么？’我想着，‘只要闭一闭眼睛，然后一切都会恢复正常。’于是我闭了闭眼睛，然而架子上还是空空如也。没有盒子。墙上的字看上去好像在吼叫着，喧嚷着。然而屋子里非常，非常安静，没有一点动静。你知道平时老鼠总是动个不停摩挲作响，吱吱尖叫。它们一听到有人进来就蹿到前面，它们感觉人类……充满希望。现在，什么都没了。一片死寂。只有四五片雪松碎屑散落在光秃秃的地上。”

他那边的车窗仍然开着，风吹打着凯特的头发，让它们缠绕起来打了结，但她决定不提这事。

“我实在太不愿相信这是真的，于是我转身走进另外一间房。好像老鼠或许会自己跑到别的地方去似的。我说，‘凯罗’，我不知道我为什么说‘凯罗’，好像它们会回答我似的。”

“你该在这个岔路口往左拐。”凯特提醒他，因为他们仍在飞速行驶，他好像没有要拐弯的意思。在最后一秒，他猛然一个急转弯，把她甩到了车门上，没过多久，他又一个飞速的右转弯，连路况都没看一看就上了北查尔斯街。显然他毫不介意和其他车子挤在一条路上开。“我从来不相信那个邦妮，从一开始就不相信，”他对凯特说，“完全像个小孩子。就像我们国家的人们说的……”

“不是邦妮干的，”凯特对他说，“她没那么大胆子。”

“当然就是她干的。我跟警察说了是她干的。”

“你说什么？”

“侦探在笔记本上写下了她的名字。”

“哦，皮奥特尔！”

“她知道门锁的组合密码，她还是个素食者。”皮奥特尔说。

“很多人都是素食者，但这并不代表他们会入室抢劫。”凯特说。她用双脚抵着车底以求稳住自己，因为他们快驶到一个黄灯前了。“再说，她也不是真的素食者。她只是这么说而已。”

皮奥特尔开得甚至更快了，不顾黄灯直接冲了过去。“她就是素食者，”他说，“她让你在肉糜里不要放肉。”

“这没错，她还一直在偷吃我的牛肉干。”

“她偷吃你的牛肉干？”

“我得每隔几天就换个藏匿处，因为她老是能找到。她和我一样都不是素食者！这只是一个阶段，只是十几岁孩子会有的三分钟热度。你得告诉警察不是她做的，皮奥特尔，告诉他们你搞错了。”

“不管怎么说，”皮奥特尔阴沉着脸说道，“是谁干的又有什么关系呢？老鼠消失了。我们那么精心地照看它们，而现在它们却在巴尔的摩的大街上东蹿西跳。”

“你真的以为动物爱好者会把一群笼子里养大的老鼠放生到车水马龙的大街上？他们还是有点常识的。那些老鼠肯定被藏在哪里了，安全地保护起来，它们体内的抗体或是别的什么肯定还好好的。”

“请不要跟我顶嘴。”皮奥特尔说。

凯特朝车顶翻了个白眼，两人谁都没再开口说话。

巴蒂斯塔博士原本计划让凯特在办完婚礼后就戴上她母亲的结婚戒指，这天她也把戒指带到了教堂。然而宣读誓言时塞隆舅舅没有提到戒指—或许，这正表明这场大混乱让他也慌了阵脚，尽管他并未明显地表现出来—于是这时她弯下腰，从帆布包里抽出自己的皮夹，从硬币隔层中取出了那枚戒指。这是一枚黄金材质的结婚戒指，而她的订婚戒指是白金材质的，但她父亲说这样完全可以。她默默地将它套到手指上，然后把皮夹放回了帆布包里。

他们一路呼啸着飞驶过北查尔斯街，每次恰巧赶在黄灯跳成红灯时冲过路口。皮奥特尔一次也没有停下过！他们嗖嗖地经过盛开的樱花树和布拉德福德梨树，每棵树下都落满了粉色或白色的花瓣，一堆堆，一簇簇，煞是烂漫。当他们开到约翰·霍普金斯大学校园附近一片混乱的建设工地时，皮奥特尔连信号灯都没打一下就急不可耐地转弯离开了北查尔斯街，还差一点撞倒了一群提着野餐篮子的年轻人。现在快到下午一点了，整个世界似乎都在浩浩荡荡地奔赴午餐—每个人都欢笑着，呼朋唤友，不紧不慢地信步闲逛。皮奥特尔不出声地咒骂了一句，然后摇上了自己的车窗。

在墨菲太太的房子前面，皮奥特尔靠着路边停下车子，轮胎在地面上发出刺耳的摩擦声，然后他熄灭了引擎，打开车门走出去，关门时差点把门打在凯特的脚踝上，因为当时她正一声不响地跨过变速杆，穿过驾驶座。“看着点！”她对他说道。不过至少他还未风度尽失，仍然退到后面，等着她从车里出来，但他还是一言不发，然后一等她下车就狠狠关上了车门，力度大得过了头。

他们踩着人行道上铺洒的一层淡粉色落花走过。他们爬上三层前阶，在门廊上停下。皮奥特尔拍了拍他的前裤袋，接着又拍了拍他的

后裤袋。“真该死。”他说着，然后用手指按响门铃，就那么按着，一直不拿开。

一开始，感觉没人会来应答。然而，最终里面传来了嘎吱声，接着刘太太打开了门，厉声问道：“你按门铃干什么？”

她看上去还穿着凯特上次见到她时的那套衣服，但这次她却不再是满面笑容。她连瞟都没瞟凯特一眼，只是凶神恶煞地瞪着皮奥特尔说：“墨菲太太在睡午觉。”

“我不需要墨菲太太，我需要进屋里来！”皮奥特尔大喊。

“你有屋子的钥匙！”

“我把钥匙锁在车里了！”

“又是这样？你又这样了？”

“不要对着我呱呱乱叫！你这样非常粗鲁！”皮奥特尔说着把她推到一边，自己直接大踏步向楼梯走去。

“抱歉，”凯特对刘太太说道，“我们不是有意打扰你们的。我已经订做了一把备用钥匙，周一就能拿，所以以后不会再这样了。”

“他自己才是非常粗鲁。”刘太太说。

“他今天过得够呛。”

“他经常过得很够呛。”刘太太说。但她最后还是退后一步让凯特进了屋。然后她这才问，“你们结婚了？”

“没错。”

“祝贺你们。”

“谢谢。”凯特说。

她暗自希望刘太太不是在可怜她。上次，她对皮奥特尔的怜爱溢于言表，可现在，他们看上去却像冤家对头。

她追上皮奥特尔时，后者已经走上二楼了。她赶超他向着她那间房走去，准备把她的帆布包放到那里。皮奥特尔在她身后说：“我的备用钥匙放哪儿了？”

她停住了，转过身。他在三楼平台上站住，出神地环顾着四周。平台上空荡荡的，别说一件家具一幅画什么的，就连墙上的一个挂钩都没有，所以看上去他怎么也不可能是把钥匙藏在了这里。但他就站在那里，一脸困惑不解的表情。

她的第一反应是反问他：“我为什么会知道你把备用钥匙放哪儿了？”但她压下了这一冲动。她把包放到地上，问他：“你平时把它们放在哪儿的？”

“厨房抽屉里。”他说。

“那我们为什么不看看厨房抽屉呢？”她说。她比平时说话放慢了语速，语气也更为平缓，尽量不让自己听上去怒气冲冲的。

她带头走进厨房，开始一个个抽开台子下面古里古怪的白色金属抽屉：一个抽屉里放着商店出售的廉价刀叉勺子，一个放着杂七杂八的厨房用具，还有一个里面放着洗碗布。全部翻完后她回到那个放厨

具的抽屉前，这个看上去是最有可能的，尽管她自己是不会把钥匙藏在这种地方的。她叮叮当当地翻出几个刮刀，一个搅拌器和一个手状曲柄打蛋器……皮奥特尔就站在那，双臂无力地垂在两侧，没有要帮忙的意思。

“看吧。”最后她说道，手里举着一个铝制浴帘吊环，上面串着一把房门钥匙和一把大众车钥匙。

“啊！”皮奥特尔说着便扑上来想要夺走，但她退后一步，把钥匙藏到了身后。

“首先你要给警察打电话，”她说，“告诉他们邦妮的事是你搞错了。然后你才能拿到钥匙。”

“什么？”他说，“不行。把钥匙给我，凯瑟琳。我是你丈夫，我说把钥匙给我。”

“我是你妻子，我说不行。”她寸步不让。

她以为他会从她手里硬抢过去，甚至觉得在他脸上看到了这个念头一闪而过的痕迹。然而他只是说：“我只会告诉警察邦妮有可能不是素食者。成吗？”

“告诉他们老鼠不是她拿走的。”

“我会告诉他们你觉得不是她拿走的。”

凯特觉得这已经是她所能期望的最好结果了。“那就这样吧。”她说。

他从右前裤袋里掏出手机。然后又从后裤袋里摸出皮夹，从里面抽出一张名片。“分管我这个案子的侦探，专门的。”他不无骄傲地说道。他举起名片让她念上面的字。“你们怎么念这个名字？”

她瞟了眼。“麦肯荣。”她说。

“麦肯荣。”他按了按手机，盯着屏幕看了一会儿，然后开始艰难费力的拨号过程。

即使从她站的地方，也能听见才响了一声便传来一个男人的声音，说的是事先录好的一段话。“他肯定是把电话挂掉了，”她对皮奥特尔说，“留个言吧。”

皮奥特尔放下手机，不可置信地瞪着她。“他挂掉了？”他问。

“所以他的语音信箱才会这么快接起来。留个言吧。”

“但他说我全天二十四小时都可以打给他，还说这是他的私人电话。”

“哦，看在上帝的分儿上。”她说，然后一把将手机从他手里夺过来，贴到自己耳边。“麦肯荣侦探，我是凯特·巴蒂斯塔，”她说道，“我想说的是皮奥特尔·施切尔巴科夫实验室遭闯入那个案子。他跟你说我妹妹邦妮有很大的嫌疑，他这样说是因为他以为邦妮是素食者，但实际上她并不是。她吃肉的，而且她昨晚全夜都待在家里，我保证如果她出去过我肯定会知道，所以你可以把她从嫌疑人名单上去掉了。谢谢。拜。”

她结束通话，把手机还给皮奥特尔。谁都料不准，她刚才那通话是不是说得太晚了，没来得及被录下来。

皮奥特尔把手机放进裤袋里。他说："侦探对我说：'这是我的名片。'他对我说：'你如果想到别的什么，随时给我打电话。'而现在他理都不理我。救命稻草，他是我最后的救命稻草。我这辈子都没遇上过这么糟糕的一天。"

凯特不由自主地觉得受到了侮辱，尽管她知道这样想有点不近人情。

她默不作声地把钥匙交了出来。

"谢谢，"他魂不守舍地对她说，然后又加了句，"嗯，谢谢。"——不常说的那声"嗯"稍稍缓和了他的语气。他抬起手摸了摸自己的后脑勺，整个人看上去虚弱苍白，精疲力竭，突然显出了与他年龄不符的老态。

"我从来没跟你说过，"他说，"但待在这儿的三年里我过得真的不容易，寂寞孤独，困惑迷茫。所有人都表现得好像身在美国是一种恩赐，但我觉得算不上百分百的恩赐。美国人说的话很容易误导人。他们看起来热情友好，一上来就直呼大名。他们看起来不拘小节，随和率性。然后他们却会挂掉电话。我真弄不懂他们！"

他和凯特面对面站着，相距至多一英尺。两人靠得如此之近，以至于凯特都能看见他髭须上反射的微不可察的金色闪光，以及糅杂在他幽蓝双眼中的细小棕色斑点。

"或许，这也是语言的一部分，"他说，"我认识单词，但我还是没学会随心所欲地运用这种语言。当我仅仅是对着你说话时，没有一个专门的词用来指称'你'。英语中只有唯一的一个'you'，所以当我对一个陌生人说话时，我也只能用同样的这个'you'。我没法表达出我的亲

昵。我在这里思乡得厉害，但我觉得要是现在回到自己的国家，我又会反过来思念这里。我已经没有故乡可以回去了—无亲无故，工作也没了，我的朋友三年来都过着自己的日子。我没有自己的容身之所，所以只能假装自己在这里过得很好。我只能假装一切都……你怎么说来着？倍儿棒。”

凯特想起父亲几个星期前的那次袒露心扉，他向她诉说这么多年来自己是如何备尝艰辛。男人似乎只是过于迷信某种观念，即认为他们应当将痛苦深埋心底，好像承认痛苦是件丢人的事情。

她伸出手，摸着皮奥特尔的手臂，然而他似乎对此毫无察觉。“我打赌你连早饭都没吃吧。”她对他说，除了这话她想不出还能说什么，“就是！你肯定饿死了。我来给你弄点东西吃吧。”

“我不想吃。”他说。

在教堂里，她以为他不管不顾地把婚礼进行到底或许是因为内心深处，他……嗯，有那么点儿喜欢她。然而现在他却连正眼都不瞧她一下，他似乎都毫不在意她就站在那，和他靠得那么近，手摸着他的臂膀。“我只想找回老鼠。”他说。

凯特垂下她的手。

“我倒是希望小偷就是邦妮，”他说，“这样她就能告诉我们它们在哪儿了。”

凯特说：“相信我，皮奥特尔，不是邦妮。邦妮不过是个跟屁虫！她只是对爱德华·明茨有那么点着迷或别的之类的，所以当爱德华说他是素食……”

她停住了。皮奥特尔还是没朝她看，或者甚至都没听见她在说什么。“哦，”她说，“是爱德华。”

他唰一下朝她看过来。

“爱德华知道实验室的位置，”她说，“他跟着邦妮去过实验室，就是邦妮给父亲送午饭那次。他当时肯定是站在她边上，看着她按组合密码的。”

皮奥特尔一直把钥匙握在左手，现在他突然把它们抛上空中，又一把接住，然后走出了厨房。

凯特叫道：“皮奥特尔？”

等她来到平台时，他已经在一楼楼梯上走到一半了。“你去哪儿？”她趴在栏杆上冲他喊道，“等你吃了午饭再说啊，然后给侦探打个电话，你说呢？你觉得你这是在干什么啊？我能跟你一起去吗？”

然后她只听到他踩着人字拖啪嗒啪嗒走下楼梯的声音。

她应该硬要他带着她一起去的。她应该追上他，二话不说跳进车里。或许，她是因为内心受伤才没这么做。自从婚礼之后他一直对她恶语相加，就好像他觉得既然两人已经结了婚，他就可以对她为所欲为了。他甚至都没注意到是她帮他找到了那几把愚蠢的钥匙，也没注意到她好心好意主动说要给他弄点东西吃。

她从楼梯口转身回去，穿过走廊来到起居室，走到那里的一扇窗前，望着下面的街道。那辆大众车已经开始驶离路边。

在电影里，女人们总能用冰箱里七零八碎的食材轻松变出一桌精美饭菜，然而凯特实在看不出皮奥特尔冰箱里的东西能让她做出什么菜来。里面只有一罐蛋黄酱，几听啤酒，一盒鸡蛋，几根颜色惨兮兮的芹菜，还有揉成一团的“麦当劳”塑料袋，她连看都懒得打开来看一眼。

台子上的果盆里孤零零地躺着一根熟得长了斑点的香蕉。“不可思议的食物。”她似乎都能听到皮奥特尔这样说道。他就是这样矛盾，既钟爱香蕉，又离不开“麦当劳”和“肯德基”。她一个个查看台子上头的橱柜，只见里面全是一排排的空容器—各种壶、瓶子和罐子，每个都擦洗得一尘不染，完美地保存着。简直会让人觉得他有意改行做罐头食品。

唯一的选择就是炒鸡蛋，她想着，但随即她意识到，他连黄油都没有。没有黄油能做炒鸡蛋吗？她可不打算冒险尝试。那么，要不做辣椒粉蛋吧。至少她还有蛋黄酱。她把四个蛋打入平底锅里—这个底部凹陷的锅子还是她在炉子下面的抽屉里找出来的—然后浇上水，把蛋煮熟。

但愿他没有干什么蠢事。他本来就应该直接找警察的。但没准他现在就正往警局赶去，也许是他只身一人直奔那里，也许他先回实验室与她父亲会合。

她重新回到起居室，再次望向窗外，尽管没有任何明确的目的。

自从皮奥特尔把他的书桌从书房搬过来以后，起居室显得不再那么空荡荡了。现在这里堆满了各种杂物，它们显然是和书桌一起从书房迁过来的—没用的邮件、一摞摞的书、卷起来的延长线绳，以及电

脑设备。她拿起一张挂历，想知道他有没有标记他们的结婚日，然而日历还停留在二月，而且没有一个日子上有任何标记。她把日历放回桌上。

她回到平台，拿起她的帆布包，拎着进了自己的房间。睡卧两用长椅上那块豹纹罩布消失了，表面光秃秃的，只剩下霉迹斑斑的蓝白条纹椅垫，连条床单或毯子的影儿都没见着。一个同样光秃秃的枕头丢在一旁的地板上。他就不能至少换个新点的枕套吗—总该让她感觉温馨一点吧？她的衣服防尘袋挂在衣柜里，礼物盒放在写字桌上，然而她都无法想象她在这个地方会有任何归属感。

房里空气不通，有股阁楼里的味道，她走到窗边，费了好大劲想要打开窗子，但怎么也没把它推开。最后她放弃了，重新走出去回到厨房。她看了看鸡蛋，想知道熟了没有，但她怎么能够判断呢？在家里，她都是用一个指示灯会变颜色的塑料小蒸蛋机的，它最初是拉金太太用的。于是她就让蛋多煮了几分钟，自己在一边把蛋黄酱舀到一个塑料搅拌碗里，再从桌子上拿起两个调料瓶，往碗里撒上些盐和胡椒粉。然后她又继续做清点工作，一个个查看台子下面的橱柜，但几乎都是空空如也。午饭过后，她要整理那个新婚礼物盒，取出其中的厨房器具。想到这里，她多少打起点精神。一项工程！她知道该把她的绿色马克杯放在哪里。

她关掉鸡蛋下面的炉子，把平底锅端到水槽里，用冷水冲淋鸡蛋，直到它们表面凉下来，可以握在手里。当她开始剥第一个鸡蛋时，凭蛋白的触感她可以知道是煮熟了，然而不幸的是，蛋壳异常坚硬难剥，剥下来的都是一小块一小块粘连着蛋白的尖锐碎片，最后剥完的鸡蛋只剩下原来的一半大小，坑坑洼洼，奇丑无比，更别提她的

指尖还在滴血。“该死的。”她说着，把鸡蛋拿到水龙头底下冲洗，然后举到面前，盯着它思忖着。

行吧，那就做鸡蛋沙拉。

这是个明智的决定，因为另外三个蛋剥完后皆如第一个那般奇形怪状。她用一把钝得不行的刀把鸡蛋切开，然后又切了一些芹菜，因为没有砧板，她只能直接在台子上操作。多数芹菜都太老了，只好把不能吃的部分拔下来扔进水槽下面的垃圾桶里。甚至连最里面的茎都有点蔫巴巴了。

她想起来，新婚送礼会上有人送的是一只沙拉碗，于是她回到自己房间把它找了出来。包在碗里的是她的捕梦网。她把捕梦网拿出来，举着它缓缓地在房间中央打转，犹豫着把它挂在哪里好。最理想的是悬在床正上方的天花板上，她想，但那样做似乎有点麻烦，她也不知道皮奥特尔有没有锤子和钉子。她将目光投向窗户。窗上只有一层黄色的遮阳罩纸，然而以前这里肯定装过窗帘，因为罩纸顶上两端各有一个支架，中间架着一根可伸缩金属杆。她放下捕梦网，把角落里的那把扶手椅前面的搁脚凳拉过来，然后脱掉鞋子，站到搁脚凳上，把捕梦网挂在了窗帘杆上。

她不知道皮奥特尔有没有见过这种玩意。他很可能会觉得很稀奇。嗯，它的确是很稀奇。他会抱着双臂，头侧向一边，静静地久久地端详着捕梦网。他似乎总对各类事物怀有莫大的兴趣，而且总是目不转睛地看着她—至少在今天以前都是如此。她不习惯被人注视，但也不能说不喜欢这种感觉。

她从搁脚凳上跳下来，把它拖回扶手椅前面，然后重新穿上了鞋子。

警察会不会已经让他陪同他们一起去爱德华家实施逮捕了？没准。

快下午两点半了。所谓的结婚宴席定于五点开始，因此他们还有足够的时间，然而另一方面，塞尔玛姑妈家远在肯塔基州，而且皮奥特尔出发前还得洗把脸，换套衣服。实验室狂人们总不记得看时间，对此凯特再了解不过。

也许他还得填点材料、担保书，或是书面证词什么的。

她把剩下的新婚礼物也都拆了出来，把它们一一安置在厨房里。然后她清空了自己的行李箱，把东西一件件放进写字桌的抽屉里，一开始堆得乱糟糟的，然而时光缓慢，百无聊赖，她索性把每样东西整整齐齐整理好叠起来。接着她把帆布包里的东西整理出来—把发刷和梳子放在写字桌的桌面上；把牙刷拿到卫生间。要是把它插在皮奥特尔的牙刷筒里，和他的牙刷挨着放的话，未免显得过于亲密，于是她来到厨房，找了一个果冻杯，插进自己的牙刷，然后把杯子放在卫生间的窗台上。没见着药箱，只有水槽上方一个窄窄的木质架子，上面放着剃须用品、一把梳子和一管牙膏。他们要共用这支牙膏吗？她是不是应该把自己的牙膏带过来的？还有，他们到底怎么分担家庭开销呢？

种种细节问题，他们甚至都没想过从何谈起。

淋浴间边上，一根镀铬杆上挂着一条用过的毛巾和浴巾，而马桶边上的另一根杆子上则挂着一组全新的毛巾和浴巾。一定是为她准备

的。看到这个，她刚才因为那光秃秃的床垫而受伤的内心多少好受了点。

已经过了三点。她从帆布包里掏出手机查看来电，以防万一她错过了他的电话，然而连条信息都没有。她把手机放回去。就自顾自吧，先吃点东西再说。一时间她忽然感到饥肠辘辘。

来到厨房，她舀起一点鸡蛋沙拉盛到一只碎了的白盘子上，然后拿了一把叉子和一张厨房纸巾（她没找到餐巾），在餐桌旁坐下来。但当她低头看自己的午餐时，却在一块蛋黄上发现了一滴鲜红的血迹：她自己的血。她又发现一滴，然后还有一滴。事实上，她的鸡蛋沙拉整个看上去都像花了过多的手工劳动，反而不是那么干净－认真过了头。她站起来，把盘里那份刮进了垃圾桶里，接着把碗里剩下的鸡蛋沙拉也全部倒掉，最后铺上厨房纸巾盖住了这一片狼藉。厨房里没有洗碗机，于是她把盘子拿到水龙头下面冲洗，然后又用一张厨房用纸擦干，把它们收了起来。销毁证据。

她突然想到，当年在男女混住宿舍里的生活远比这有趣多了。她低头看着自己的右手，白金戒指和黄金戒指真的不搭。她当时是怎么想的，竟然会听从父亲在时尚方面的高见？其实，像她的这种手，因为指甲又短又糙，边缘还嵌着花园泥土，根本就不适合戴戒指。

她从冰箱里拿出一罐啤酒，拉开拉环，仰着头猛喝起来，走到楼梯平台时已经解决了一大半，手里还拿着罐子。她信步走向皮奥特尔的房间。门关着，但管他呢，她旋开把手，走了进去。

和这里的其他地方一样，房间里家具寥寥，却打扫得干干净净。唯一有点扎眼的，是房间中央支起来的一张烫衣板，上面放着一个熨

斗，侧边上垂挂着一件烫得挺括的白色礼服衬衫。这让她产生了之前看到新毛巾和浴巾时的那种感觉。唤起点希望。

窗下的双人床上铺着一条红色缎面被，边上的金线都起了毛，就像廉价旅馆里的那种被子，床头板上夹了一盏台灯，看着随时都可能掉下来。床头柜上放着一瓶阿司匹林，还有一幅嵌着凯特照片的镀金相框。凯特的照片？她拿起来。哦，原来是凯特和皮奥特尔的合照，只是因为凯特的凳子比皮奥特尔的椅子高出一截，所以抢了镜头。她脸上是吃惊的神色，额头因此皱成了难看的样子，那件麂皮夹克里面的T恤衫上还沾着泥土。这不是张拿得出手的照片。它和父亲抓拍的其他照片的唯一区别—后者中有些至少还把她拍得稍微好看点—只是它是第一张，是父亲在她和皮奥特尔初见那天拍下的。

她陷入了片刻的回忆中，然后把照片放回到床头柜上。

写字桌上放着一块落满灰尘的雕绣橱柜罩布，很可能出自刘太太之手，还有一个茶托，里面有几个硬币和一枚安全别针。除此之外，别无他物。桌子上方挂着一面很旧很旧的胡桃木镶边镜子，凯特往里面看时，简直像隔着层薄纱—整张脸顿显苍白之色，瀑布般的一头乌发也蒙上了暗淡的灰色。她又猛喝了一口啤酒，拉开一个抽屉。

她有一种迷信的想法，觉得偷窥他人私密空间的人会意外遇上令他们伤心的发现，作为对他们行为的惩罚。然而皮奥特尔的抽屉里只有少得可怜的一点衣服，每件都仔细地折起来叠着。有两件她见他穿过好几次的长袖毛线衫，还有两件短袖polo衫，一小摞成对卷好的短袜（全是白色菱格运动袜，只有一双深蓝色的休闲袜），几条白色针织短裤，就像四岁班的小男孩穿的那种，还有两件外国样式的汗衫，薄得跟纸巾似的，两条肩带靠得特别紧。没有睡衣，没有配件，没有

花哨玩意，更无轻浮之物。她唯一的发现就是，他的生活简朴到令人动容。简朴而……正派，她想到了这个词。

在他的衣柜里，她发现了一套西装，一定是他为婚礼准备的—光面的深蓝色西装—还有两条牛仔裤，一条还系着皮带。衣杆上横挂着一条鲜艳的紫色领带，上面是黄色的闪电图案，衣柜最下面放着一双棕色的牛津鞋，边上是他的球鞋。

凯特又猛喝了一口啤酒，离开了房间。

回到厨房，她解决了那听啤酒，把罐子丢进一个看上去应该是皮奥特尔循环使用的纸袋子里。她又从冰箱里拿了听啤酒，走回自己房间。

她径直走到衣柜前，拉开防尘衣袋的拉链，取出那件她准备穿去塞尔玛姨妈家的礼服。这大概是她唯一一件适合宴会场合的衣服—一条红色的低圆领棉布裙。她把裙子挂在衣柜门的挂钩上，退后一步打量效果。她要不要用皮奥特尔的熨斗稍微烫一烫？不过这似乎挺麻烦的。她边思考边呷了口啤酒，然后放弃了这个想法。

和屋子里其他房间一样，她的卧室四壁空空。她以前从未注意到，一个地方如果没有照片竟会如此索然乏味。有那么几分钟，她设想着可以在墙上挂点什么聊以自娱。要不从她家里的卧室拿点东西过来？但那些也都是陈年旧物了—她早已不再喜欢的摇滚乐队的泛黄海报，当年打篮球时的队员合影。她应该找点新的东西，从头开始。

然而这一次，一项工程的酝酿却未能使她振作起来。突然之间，她感到精疲力竭。也许是啤酒的作用，也许是因为她昨晚没睡好，反正她真想睡个午觉。要是床上铺了床单的话，她早就睡午觉了。最

后，她在角落的那把扶手椅上坐下来，蹬掉鞋子，两脚伸直放在搁脚凳上。尽管窗户是关着的，还是听得见外面的鸟鸣声。她专心倾听。“特威里克，威里克，威里克！”它们好像在唱。慢慢地，眼皮越来越重。她垂下手把啤酒罐放到地板上，然后滑入了梦乡。

楼梯上响起了脚步声，啪嗒啪嗒。

“凯罗？”脚步声穿过平台，“你在哪儿？”皮奥特尔叫道。下一秒她的房间门口出现一束硕大无比的牡丹，皮奥特尔就站在后面。“哦，你在休息啊。”他说。

她看不见他的脸，被牡丹挡住了。整株植物种在一个绿色的塑料培育盆里，已经有几朵含苞待放的花蕾，不久后会开出白色的花朵。她坐直了些，精神还有点迷迷糊糊的。就不该大白天喝啤酒的。

“怎么样？”她问他。

他没回答她，而是反问：“你为什么不到床上去睡？”然后他猛一拍脑袋，差点没扔掉手里的牡丹花。“床单，”他说，“我买了新床单，但新买来的床单可能会有有毒物质，所以我把它们洗掉了。还在楼下墨菲太太的烘干机里。”

可笑的是，这话竟听得凯特心里暖融融的。她伸出脚够着鞋子套了进去。“你告诉警察没？”她问。

“告诉他们什么？”他反问，听着令人恼火。他把牡丹花放到地上，然后站到后面掸了掸手里的泥土。“哦，”他漫不经心地开口，“老鼠回来了。”

“回……来了？”

“如你所说就是爱迪干的。”他说，“我当时想：‘是啊。有道理。是爱迪。’于是我开车来到他们家，猛敲大门。‘我的老鼠在哪里？’我问他。‘什么老鼠？’脸上明显是伪装出来的惊讶表情，我一眼就看出来。‘只要告诉我你没把它们放生到大街上。’我说。‘放到街上！’他叫道，‘你真的觉得我会那么残忍吗？’‘告诉我它们还关在笼子里，’我说，‘不管放在哪里。告诉我你没把它们和任何普通的、城里的老鼠混在一起。’他噘起嘴，拉长脸。‘它们好好地待在我房间里。’他说。他母亲冲着我大吼大叫，但我没理她。‘我要叫警察了！’她喊道。但我还是径直跑上楼梯，找到他的那间房间。老鼠还在它们的笼子里，一个个笼子堆得高高的。”

“哇！”凯特惊叹。

“所以我才去了这么久，为了让爱迪把老鼠带回实验室。你父亲也在实验室。他给了我一个拥抱！镜框后面的眼睛噙满泪水！然后他们逮捕了爱迪，但你父亲并没有，怎么说来着？诉诸公堂。”

“真的吗？”凯特说，“为什么不呢？”

皮奥特尔耸了耸肩。“说来话长，”他说，“我们是在侦探来了以后决定的。这一次，侦探接了电话！大好人。非常可爱。植物是刘太太给的。”

“什么？”凯特感觉自己好似被蒙着眼睛，一圈圈打着转。

“她让我带给你的。结婚礼物。可以种在后院里。”

“那么她现在没事了？”凯特问。

“没事？”

“她刚才不是很生气吗？”

“哦，是的，每次我没带钥匙时她总没好脾气。”他语调轻快地说道，然后走到窗边，像是毫不费力似的推上窗框。“啊！”他叹道，“外面可真漂亮！我们不是迟到了吗？”

“不好意思？”

“宴席不是五点开始的吗？”

凯特瞥了眼手表。五点二十分。“哦，上帝。”她说着跳了起来。

“来！我们开快点。你可以在车上给你姨妈打电话。”

“但我还没换衣服。你也没换衣服。”

“我们就这样过去，都是一家人。”

凯特伸开双臂，露出睡过午觉后被弄得皱巴巴的裙子前部，以及裙边附近的那块蛋黄酱污渍。“就给我半秒钟，行吗？”她说，“这裙子穿不出去。”

“很漂亮的裙子。”他说。

她低头看了看，然后垂下双臂。“好吧，是条漂亮的裙子，”她说，“随你怎么说吧。”

但他已经走到外面的平台上了，直奔楼梯，她也只好跑起来追了上去。

第十二章

塞尔玛姨妈身穿一袭拖地印花礼服长裙出来应门。老远凯特就闻到了她身上的香水味。“你们好，我的亲爱的！”她大声唤道。看到他俩穿成这样，她不可能没吓一跳，但她并未流露半点惊讶。只见她出来走到游廊上迎接他们，倾身向前贴了贴凯特的脸颊，然后给皮奥特尔也来了一下。“欢迎来到你们的结婚宴席！”

“谢谢，塞尔姨妈。”皮奥特尔说着甩出双臂，热情洋溢地抱了上去，险些将塞尔玛姨妈撞倒在地。

“抱歉我们迟到了这么久，”凯特对姨妈说，“抱歉我们没来得及换身衣服。”

“嗯，你们至少来了，这就够了。”姨妈说道—她的反应比凯特料想的温和不少。她用手整了整刚才被皮奥特尔弄乱的一边头发。“快到后面来！大家都在喝东西呢。真是幸运，今儿天气多好啊！”

她转过身去走在前面带着他们穿过两层楼高的前厅。前厅中央悬着一盏硕大无比的水晶枝形吊灯，乍看就像一棵倒挂的圣诞树，皮奥特尔放慢脚步，痴痴地抬头盯着它看了一会儿。巨大的起居室里，笨重地躺着几张组合式长椅，仿佛一群庞然站立的犀牛，有两张咖啡桌，每张都足有双人床那么大。“皮奥德尔，凯特父亲都跟我们说了，你今天可真够折腾的。”塞尔玛姨妈说道。

“是相当折腾。”皮奥特尔说。

“他今天话特别多，跟他平时相比。我们一下子学到了好多关于老鼠的知识，真是太不可思议了。”

她推开通往后院的落地窗。尽管距离太阳落山尚早，院子里的树上却已经点起了一盏盏纸吊灯，罩在网里的蜡烛在每张桌子上闪烁着幽微的光。当凯特和皮奥特尔踏在石板上步入院子时，客人们齐刷刷地转过身来，看上去人数一下子比实际上增加了许多。凯特感觉他们的注意力势如疾风般扑面而来，她愣在原地，让帆布包低垂在身体前面以挡住那块蛋黄酱污渍。

“他们来了！”塞尔玛姨妈一边欢唱着宣布，一边气度非凡地抛出手臂欢迎两人，“有请—谢尔巴科夫先生和谢尔巴科瓦[32]太太！哦，反正就是他俩。”

人群中齐声响起“啊”的欢呼声，然后是稀稀拉拉的掌声，因为大多数人手里都还拿着酒杯，只能用指尖轻拍着手腕内部。凯特少女时代的好友爱丽丝和凯特上次见到她时相比胖了一点，她丈夫臂弯里抱着个小婴儿。塞隆舅舅穿了一套与他的牧师身份截然不符的卡其色上衣，下面是一条夏威夷短裤，但其他男宾都穿着西装，女士们则身着春装连衣裙，尽显一个冬天下来捂白的玉臂和美腿。

巴蒂斯塔博士是拍得最响亮的一个。他把杯子放到桌上空出双手，脸上红光满面，激动之情溢于言表。邦妮则远远地坐在院子的角落里，压根就没拍手。只见她手里捏着一个百事可乐的罐子，正挑衅似的怒视着皮奥特尔和凯特两人。

“好了，大伙儿，我们现在喝香槟吧。”巴克莱姨夫大声说道。他举着两杯浮着泡沫的香槟来到皮奥特尔和凯特面前，“喝吧，好酒呢！”他对他们说道。

“谢谢。”凯特说着接过自己那杯。皮奥特尔也说：“谢谢，巴克莱姨夫。”

“你看上去像是才起床，皮奥德尔。”巴克莱姨夫带着一丝黠笑说道。

“这是最新的潮流。”凯特对他说。她实在受不了再道一次歉了，“他是在川久保玲店里买的。”

“不好意思？”

她猛喝了一大口香槟。

“你和皮奥德尔能再靠得近点吗？”她父亲两只手捧着手机，问她，“不能相信我竟然连一张婚礼的照片都没拍。虽说当时我脑子里想着各种事情，但是……或许你舅舅能给我们重办一次。”

“不要。”凯特直截了当地回答。

“不要？噢，好吧，”他眯起眼睛低头看着自己的手机，“不管你怎么说，亲爱的。今天真是个好日子！我们都该谢谢你，是你把我们引向明茨家那小子的，不然我绝对怀疑不到他。”

他边说话边又拍了好几张照片，他终于掌握了点窍门，开始不再那么笨手笨脚了。但仍然不用指望能拍出什么好效果，因为凯特正埋

头喝着酒，皮奥特尔则正转身从塞尔玛姨妈端来的盘子里抓起一片鱼子烤面包。“要不我拿两片吧，”他说着，“我早饭和午饭都没吃。”

“哦，真可怜！拿三个吧，”塞尔玛姨妈说道，“路易斯？鱼子酱？”

“不，不用了。巴克莱，你能给我和新郎新娘拍张照吗？”

“乐意效劳。”巴克莱姨夫回答。与此同时塞尔玛姨妈对他说：“你得先看看大家杯里的香槟。凯特已经喝起来了，而我们还没举杯祝酒呢。”

凯特不好意思地放下手中的杯子，尽管实际上该怪巴克莱姨夫。是他让她喝掉香槟的。

她父亲说道：“让我耿耿于怀的是，我至今仍然不明白为什么会发生这样的事，我是说动物保护者做的这个事。我的老鼠过着幸福无比的生活！比很多人类活得还要健康，事实上。我和我的老鼠一直相处得很好。”

“好吧，有它们陪着总比没人陪好，我想。”塞尔玛姨妈说完拿着盘子翩然离去。

塞尔玛姨妈的儿子理查德正向他们走来，身边携着他的妻子，后者是一位面色苍白、冷若冰霜的金发女郎，皮肤光滑不见毛孔，粉色的双唇如珍珠般娇美。凯特拉了拉父亲的衣袖，小声问他：“快，理查德老婆叫什么来着？”

“你问我？”

“第一个字母是‘L’。赖拉？利亚？”

“表妹！”理查德兴高采烈地叫道，他一般不是这么友好亲和的。“祝贺你们！祝贺你，皮奥德尔，”他边说边重重地拍着皮奥特尔的后背，“我是凯特的表哥理查德。这位是我的妻子，珍妮特。”

巴蒂斯塔博士冲凯特挑了挑眉毛。皮奥特尔跟他们打招呼：“里奇，很高兴见到你。珍，很高兴见到你。”

凯特等着看到理查德吸一下鼻子以示不满，然而他这次并没有理会。“不敢相信我们终于把这姑娘给嫁出去了，”他说，“整个家族都大大松了口气。”

这话印证了凯特最糟糕的猜想，她感觉被戳到了痛处。珍妮特连忙打住：“哦，理查德。”这反而让凯特更感受伤。

皮奥特尔却说：“我也松了口气。我以前都不知道凯特会不会喜欢我。“

“哦，她当然喜欢了！你就是她的款，对吧？”

“我是她的款？”

理查德刚才那股自信劲突然有点消退了，但他还是解释道：“我是说你们是属于同一种环境或是什么的。她从小到大接触的那种科学环境。对吧，路易斯叔叔？”他问道，“正常人是没法理解你们的。”

“到底是哪里让你觉得难以理解？”巴蒂斯塔博士问他。

“哦，你懂的，那些科学术语，我一时也说不上来—”

“我研究的是自体免疫紊乱，”巴蒂斯塔博士说，“‘自体免疫’确实有四个字，但或许我可以帮你分解一下这个词……”

凯特感觉有只手悄悄地环住了自己的腰，她吓了一跳，然后转身发现爱丽丝就站在自己身边，笑容满面地对她说：“祝贺你，陌生人。”

“谢谢。”凯特说。

“我无论如何都不会错过这次宴会。你这几年来怎么样啊？”

“我还行。”

“你看见我那个小乖乖了吗？”

“是的，我注意到了。是男孩还是女孩啊？”

爱丽丝皱了皱眉头。“是个女孩，当然了，”然后又立刻展颜说道，“你赶紧自己也生一个，这样他们就能一起玩了。”

“哦，天啊。”凯特不知该说什么。她环顾四周想找鱼子烤面包，但它们显然已经在院子的另一边了。

“跟我说说你的男人！你在哪里遇见他的？认识他多久了？他很性感呢。”

“他在父亲的实验室里工作，”凯特说，“我们认识三年了。”她意识到，这话说多了渐渐就像确有其事了。她甚至都可以从他们长久的相识中信手拈来几段细致具体的回忆。

“那边那两个是他父母吗？”

“什么？哦，不是，那是戈登夫妇，”凯特说，“跟我们隔了两户人家的邻居。皮奥特尔没有父母。他一个亲人也没有。”

“真幸运，”爱丽丝说，“我是说，对他来说当然很惨，但你很幸运：不用跟公公婆婆打交道。你哪天真该见识一下杰瑞的母亲。”她露出牙齿咧嘴朝丈夫飞去一个大大的微笑，对着他摆了摆手。“她觉得他应该娶那个做神经外科医生的前女友为妻的。”她边保持微笑边说道。

巴克莱姨夫走到院子中央，大声问客人们：“现在每个人都有香槟了吧？”

人群中一片含糊的应答声。

“那我们就举杯祝酒吧，”他接着说，“敬皮奥德尔和凯瑟琳！祝你们像我和你们姨妈一样幸福。”

四下响起小小的欢呼声，每个人都抿了一口酒。凯特不知道该如何作答。事实上，她以前从未被人祝过酒。于是她只是将手中的酒杯微侧向众人，对着他们点了点头，然后偷偷瞥了皮奥特尔一眼，看他怎么回应。他笑得合不拢嘴。只见他把酒杯高高举到空中，然后又放下来，头往后仰，一口饮尽了杯中的香槟。

关于席上每人的座位，都被塞尔玛姨妈安排得一丝不苟，就好像这是一个隆重正式的宴会场合似的—新郎新娘彼此挨着坐在一张长餐桌一边的中间位置，然后一家人按照远近亲疏依次排开，坐在他们的左右两边。有点像《最后的晚餐》里的场景。

“你父亲坐在你右边。”塞尔玛姨妈领着凯特进入餐厅时对她说，尽管其实她用不着解释，因为每个座位的餐盘上端都立着一张字体优

雅的名牌。“邦妮坐在皮奥德尔左边。然后我坐在你父亲的另一侧，巴克莱坐在邦妮的另一侧。塞隆坐在餐桌的这一端，理查德坐在那一端，剩下的每个人就按‘一个男生—一个女生—一个男生—一个女生’的次序坐在你对面的那排。”

然而出了点问题。首先，邦妮拒绝坐在皮奥特尔边上。她走进餐厅，看了座位名牌一眼后说道：“我不要和那个人坐在一起。跟我换一下位置，巴克莱姨夫。”

巴克莱姨夫一脸惊讶，但他很随和地答应了。“当然可以。”他说着替邦妮拉开他座位的椅子，然后自己在皮奥特尔旁边的椅子上坐了下来。“看起来你的这个小姨子不好对付哦，老弟。”他小声跟皮奥特尔嘀咕道。

“是的，她对我十分生气。”皮奥特尔面不改色地说道。

凯特凑近父亲，他正在铺开自己的餐巾。“她生什么气？”她小声问他，“我以为你没有诉诸公堂。”

“这事有点复杂。”她父亲说。

“怎么个复杂法？”

然而她父亲只是耸了耸肩，把餐巾摊平在双腿上。

接着是爱丽丝对她的座位安排不太满意，尽管她没有表示得那么直白。她本来应该坐在凯特和皮奥特尔对面的那一长排上，但她悄悄来到塞尔玛姨妈身边对她说：“我不知如何开口，但不好意思，能给我换到两端的座位上吗？”

“两端的座位？”

“我过会儿要给宝宝喂奶，手肘需要有点活动空间。”

“当然可以，”塞尔玛姨妈说，“理查德，亲爱的？”她叫道，“你能和爱丽丝调个位置吗？”

理查德可没有巴克莱姨夫那么随和。“为什么？”他问道。

“她需要有点空间来给宝宝喂奶，亲爱的。”

“给她宝宝喂奶？”

塞尔玛姨妈在凯特父亲的另一侧翩然入座。理查德在停顿了好一会儿之后，还是站起来移到了旁边一个座位，挨着戈登先生，爱丽丝在一端的位置上坐下，伸出手来抱着宝宝。

虽然不太情愿，凯特还是渐渐对塞尔玛姨妈产生了某种敬意。有点像她在长大以后重读《飘》的感受，那时她蓦然发现梅兰妮才是小说真正的女主角。事实上，她都有点后悔没邀请姨妈参加婚礼了。不过考虑到婚礼搞成了一团糟，或许还是不邀请为好。

皮奥特尔和凯特挨得很近，所以每当他想和她分享对某样东西的欣赏时，只需要戳戳她的手肘。让他中意的东西的确也不少。他喜欢头一盘菜，维希奶油浓汤[33]—凯特发现，凡是有土豆或卷心菜的食物都深得他意—他也喜欢第二道上来的羊排。他喜欢巴克莱姨夫的音响系统上播放的巴赫的变奏曲，也喜欢音响系统本身，它有四个小巧秀气的扬声器，分别置于房顶饰板的四个角落。他尤其被爱丽丝的孩子—它被妈妈举起来向大家展示，结果却把奶吐了出来—给逗乐了，真的大笑了出来。凯特连忙戳了戳他让他闭嘴。当塞隆舅舅告诉戈登太

太他们教堂的唱诗班指挥最近都在“敷衍了事”时，皮奥特尔更是得意忘形。“敷衍了事！”他冲凯特重复着这句话，一边戳着她正在切羊排的手臂。他胳膊肘上的疙瘩碰在她光着的手臂上，感觉粗糙却温暖。

在她的另一侧，她父亲突然弯下腰去。他好像是想爬到桌子底下去。“你在干什么？”凯特问他。他说：“我在找你的那个包。”

“你要那个做什么？”

“我只是需要把这些纸塞进去。”他说着匆匆向凯特展示了一下—几张折了三折的纸，看上去像是商务信笺。然后他又迅速把头缩到了桌子底下。“给移民局看的纸。”他压低声音说道。

“哦，看在上帝的分儿上。”凯特愤愤地自语，然后狠狠地叉起一块肉，力度大得没有必要。

“路易斯？你丢了什么东西吗？”塞尔玛姨妈大声问道。

“不，没有。”他说，然后坐了起来。他的脸因为刚才这阵忙活而发热泛红，眼镜也从鼻梁上滑落下来。“只是放点小东西到凯特的包里。”他说。

“哦，是啊。”塞尔玛姨妈赞许地应答。她大概以为他指的是钱，她对于他就是这样一无所知。“路易斯，我不得不说，你把这两个姑娘养得还不错。”她对他说道。“总的说起来，”她说着朝他侧了侧酒杯，“我不得不承认这点。我当初觉得你应该把她们交给我来抚养，但我现在看出来了，你当时坚持自己带她们或许是对的。”

凯特停下了嘴里的咀嚼。

“是啊，嗯。”巴蒂斯塔博士说。他转向凯特，压低声音对她说：“我知道这些官僚语言一开始看着都会有点吓人，但我给你附了一张名片，上面有莫顿·斯坦菲尔德的电话号码。他是一位移民事务律师，他会帮你适应这些的。”

“好的。”凯特说。然后她又拍了拍他的手，再次说：“好的，父亲。”

爱丽丝请求邦妮帮她切肉，因为她用披在肩上的开襟毛衣掩护着给宝宝喂奶。珍妮特正试图和理查德对上目光，他刚刚又给自己倒上了酒，这最起码已经是他的第三杯酒了。珍妮特一直把身子向前倾着，竖起一只食指，就像是想要提出什么修改意见似的，然而理查德却存心不看向她，眼睛始终盯着别处。戈登太太听说明茨家的男孩劫持了皮奥特尔的老鼠后，此刻正在向他表示深切同情。她坐在皮奥特尔对面那排，两人之间还隔了好几个位置，所以她得提高音量说话。“吉姆·明茨和索尼娅真该踏上板子[34]了。”她大声说道。凯特下意识地缩了一下，因为邦妮肯定会听到这话。

“踏上板子……”皮奥特尔若有所思地重复着。

“击球手的板子，”巴克莱姨夫提示他，“棒球里面。”

“啊！真棒。很有用。我还以为是盘子[35]呢。”

“不，不是。”

“在爱德华还小的时候，”戈登太太继续说着，“吉姆和索尼娅就对他放任自由。他从小就是个与众不同的孩子，但不知他们有没有注意到。”

“听起来他们只是敷衍了事。”皮奥特尔对她说道。

他说这话时是那么高兴，得意之色尽写在脸上，以致巴克莱姨夫都忍不住笑了起来。“皮奥德尔，你可真的是喜欢我们的美国式表达，对吧？”他说。皮奥特尔也笑了，回答：“我爱死它们了！”他整张脸都容光焕发。

“好兄弟，”巴克莱姨夫充满爱怜地赞道，“敬我的兄弟皮奥德尔一杯！”他高声宣布，举起手里的酒杯，“让我们欢迎他加入大家庭。”

餐桌周围响起一片喧动声，人们纷纷附和，伸手去拿自己的酒杯，然而还没等他们举杯祝酒，就听见邦妮的椅子在镶木地板上划出刺耳的尖声，然后她一下从座位上跳起来。“好吧，我可不欢迎他，”她说，“我说什么都不会欢迎一个袭击无辜者的家伙。”

凯特惊道：“无辜？”然后又像是才反应过来似的加上一句，“袭击？”

“他告诉我你的所作所为了！”邦妮说着转向皮奥特尔，“你就是不能好好跟他说，让他把老鼠还给你。哦，不。你偏要过去揍他一顿。”

所有宾客齐刷刷地盯着她看。

“你揍了他？”凯特问皮奥特尔。

“他有那么一点儿不大愿意让我进他们家。”皮奥特尔说。

邦妮说：“你差点打掉他的下巴！也许你真的把他下巴打掉了。现在他母亲想着要把他送到急救室去。”

“很好，”皮奥特尔边给一片面包抹上黄油边说道，“也许他们会把他的嘴给缝起来。”

“你们听见没？”邦妮问其他人。巴蒂斯塔博士插进来：“好了，邦邦。好了，亲爱的。控制一下情绪，亲爱的。”凯特同时问道：“到底发生了什么？等等。”

“他几乎把明茨家的门都给砸掉了，”邦妮对凯特说，“冲着爱德华大喊大叫，揪住他的衬衫衣领。可怜的明茨太太心脏病都被吓出来了，当爱德华试图拦住他时—他当然会拦他了，那是他的私人住宅—皮奥德尔一拳把他朝后打倒在地，然后自己飞跑上楼梯，一间一间地闯进明茨家的私人房间，直到最后他找到了爱德华的那间房，便冲着爱德华吼道：‘上来！现在就上来！’然后他逼着爱德华把所有笼子带下楼梯，放进明茨家的那辆小货车里。明茨太太大惑不解地叫道：‘这是干什么？停下来！’他用那种令人忍无可忍的声音冲着她喊：‘给我让开！’而她根本一无所知！她以为爱德华只是帮朋友代养那些老鼠的！而且他也的确是帮一个朋友代养的，一个他在网上认识的宾夕法尼亚州某个组织的成员，那人下周就会过来，把老鼠带到一个供人领养的无安乐死庇护所里，他说的—”

巴蒂斯塔博士发出一声呻吟，显然他是在想象自己的宝贝老鼠落入一群满是细菌的宾夕法尼亚人手里的场景。

“—然后他们开车到了实验室以后，爱德华非常配合地帮着他们把老鼠从小货车上卸下来，再搬回到老鼠室里，相信我，这可不是件容易的事儿。但他得到的是什么回报呢？皮奥德尔叫了警察。他叫了警察来把爱德华抓走，在爱德华已经完全弥补了损失之后。本来这个时

候爱德华就蹲在监狱里了，我敢保证，要不是最后明茨太太也叫了警察，要把皮奥德尔抓走……”

“什么？”凯特惊道。

“我跟你说了事情有点复杂。”她父亲说。

其他客人看上去都好似着了魔一般。就连爱丽丝的小婴儿都目不转睛地盯着邦妮，嘴巴张成O字形。

“可怜的爱德华，”邦妮继续说，“被打成重伤，一边脸肿得跟个南瓜似的，所以他母亲当然叫来了警察。所以说，父亲……”邦妮说着转向巴蒂斯塔博士，这是十几年来凯特第一次听见她叫他“父亲”，“父亲是迫不得已才不起诉的，谢天谢地，要不然明茨他们家也会起诉皮奥德尔。这就是一场辩诉交易[36]。”

“嗯，我觉得辩诉交易不是这个……”巴克莱姨夫插进来。

“你就是因为这个才不诉诸公堂的吧？”凯特问父亲。

“这样比较妥当。”他答道。

“但皮奥特尔是被激怒了！”凯特说，“他是情急之下才打了爱德华的，不是他的错啊。”

“这是真的。”皮奥特尔点点头。

塞尔玛姨妈说：“无论什么情况……”

“你当然会这么说了，”邦妮对着凯特说道，“你当然会觉得皮奥德尔不会做错什么了。你不知为何就变成了某种僵尸似的。‘是的，皮奥

德尔；不，皮奥德尔。’神情呆滞地跟在他后面转。‘不管你说什么，皮奥德尔；你想让我做什么我就去做，皮奥德尔；我当然会嫁给你了，皮奥德尔，即使你只是想找一个美国公民跟你结婚。’你对他说。然后你在自己的结婚宴会上迟到得没边没谱，你们两个人甚至都没穿礼服，衣服乱糟糟皱巴巴的，就好像你们一个下午都在亲热似的。真恶心，就是这样。哪天我要是有了丈夫，你绝对不会看到我像你这样逆来顺受。”

凯特站起来，把餐巾放到一边。

“很好。”她说。她感受到皮奥特尔的眼睛正盯着她—每个人都盯着她—巴克莱姨夫显然被逗得乐不可支，塞尔玛姨妈则高度紧张地等待着在第一时间插进话来，结束这一切。然而凯特只看着邦妮一人。

她说：“你想怎样对你的丈夫随你便吧，但我同情丈夫们，无论我的丈夫是谁。做个男人很不容易。你有想过这点吗？不管有什么烦恼，男人都觉得他们得藏在心里。他们觉得自己看上去应该是独当一面、掌控局面的。他们不敢暴露自己真实的感情。不管他们是内心受伤、绝望无助，抑或是悲伤难过，不管他们是郁郁寡欢、乡愁难解，还是心中有种巨大的挥之不去的负罪感，抑或是他们即将在什么事情上一败涂地—‘哦，我没事。’他们都会说，‘一切都好。’其实仔细想想，他们要比女人们不自由得多。女人从一两岁时便开始研究他人的感受；她们不断完善自己的探测雷达—包括她们的直觉、同情心，或是人际交往中的什么能力。她们知道无数事情的隐秘法则，而男人们则执迷于体育比赛、战争与功成名就。就好像男人和女人是来自两个不同的国度！我不是‘逆来顺受’，不像你说的那样。我只是允许他进入我的国度。我只是与他分享一个我们都可以做回自己的空间。求主怜悯，邦妮，对我们宽容点吧！”

邦妮跌落到自己的椅子上，目光茫然。或许她并未心服口服，但至少她不打算再争吵了，目前看来。

皮奥特尔站起来，一只手环住凯特的肩膀。他微笑地看着她的眼睛，对她说：“亲亲我，凯特娅。”

她照做了。

后记

路易·施谢尔巴科夫的父母和他约法三章：如果他们把他留在家里让保姆看管，他就得自己解决晚饭问题。小小年纪的他已然厨艺了得，远在他妈妈的水平之上，几乎和他爸爸不相上下。今年秋季他就上一年级了，到时候他们就会开始允许他在有大人在的情况下使用电炉，其实现在他就已经可以使用微波炉和吐司烤箱了，还有银质刀具，只是不能碰那几把锋利的刀。他用厨房剪刀切起牛肉干来相当熟练。

今晚他的父母要去华盛顿，因为母亲要在那儿领奖。她荣获了植物学联合会颁发的植物生态学奖。整整一周，路易逢人就说："妈妈拿到了屁股阿尼克[37]联合会颁的奖。"他这样说着，然后自己笑得满地打滚。大多数人对此只会报以礼貌的一笑，但要是他父亲听到后会和路易笑得一样厉害。他父亲大笑的时候，外眼角会向上勾起来。路易笑起来眼睛也会那样，他还遗传了他父亲的黄色直发。他妈妈的塞尔玛姨妈说他和他父亲简直是一个模子刻出来的，甚至看上去有点滑稽，但路易看不出这有什么滑稽的。她是在说他没有父亲那样的大块头手臂肌肉吗？但他也快了。

他把两片面包放进吐司烤箱里，然后把小矮凳拖到食物橱柜前，站到上面取下一罐沙丁鱼。他并不是那么喜欢吃沙丁鱼，但他喜欢用那个小小的拉环打开罐头。开了沙丁鱼罐头后，他从厨房台子上的果盆里拿起一根香蕉，因为香蕉是不可思议的食物，他剥开皮，用一把

银质刀把香蕉切成片状。然后他走到外面的平台上，喊道："我们有四季豆吗？"

"什么？没有！"他母亲在她和父亲的那间房里回喊道。

"太糟糕了。"他喃喃自语。在外公家时他经常吃四季豆，外公会把它们和一大堆其他东西捣碎搅拌在一起。他喜欢四季豆那种味道。

"你要四季豆做什么？"他母亲大声问他，然后她又压低声音加了一句，"我还是搞不懂为什么我不能穿裤子去。"

"但这是正式场合啊，"他父亲对她说道，"我自己就穿了西装呢。"

"你至少有时还会穿正装。而我看上去活像被某个神经病小孩打扮得花里胡哨的宠物狗。"

路易回到厨房，再次爬上小矮凳，取下挤压瓶装的番茄酱。来点红色应该不错，他想。红色、银色和淡黄色，番茄酱、沙丁鱼和香蕉。"绿色食物在哪儿呢？"他爸爸总喜欢这样问，但他妈妈会说："哦，消停一下吧。我知道有的小孩直到上大学之前都只吃白色食物[38]，他们也长得好好的。"

大多数时候，他的保姆就是外公，因为邦妮阿姨已经嫁给了她的私人教练，婚后搬去新泽西生活了。外公家里有一本纸页泛黄的老书，名字叫《写给青少年的有趣科学事实》，当外公坐下来休息时，他就会拿来这本书念给路易听。尽管路易听得似懂非懂，但这总让他感觉自己备受重视与关爱。但今晚外公也要去华盛顿，塞尔玛姨妈、

巴克莱姨夫和塞隆舅舅也一起去，所以路易就只好到楼下和刘太太一起待着。

不过，这样也行。刘太太会让他喝可口可乐，她的朋友墨菲太太有个玻璃门板的橱柜，里面放着些很酷的稀奇玩意儿：一个水晶镇纸，里面飞舞旋转的不是雪花片而是金子做的星星；一个顶上是开着的，里面会喷出一只只微型的白色大象的鲜红色浆果；还有一个顶部是褐色的鞣料木晴雨指示箱，指示箱有好几扇小门，其中一扇会出来一个小人—预测晴天会出来一个女人，预测下雨会出来一个男人，然而几乎所有时间出来的都是那个女人，手里捧着一个小小的喷水壶，而男人则总是站在后面的阴影里，撑着一把指甲大小的雨伞—即使外面下着倾盆大雨也是如此。路易的爸爸说这真是太不精确了。

刘太太说什么都不肯收他父母给的托管费，因为她说她是路易的姑姑。小时候，路易还真以为她是他姑姑呢，因为他俩的名字几乎一模一样，但妈妈向他解释说，刘太太只是一位名义上的姑姑。墨菲太太也是，因为他们住的这个房子是她的，尽管路易的外公很想让他们搬去和他一起住。但路易的妈妈说她不想搬家。她说她在这里都住了十一年了，一切都让她称心如意，他们为什么还需要更大的空间呢？只会增加打扫卫生的负担，爸爸表示完全赞同。

路易从吐司烤箱里取出吐司，把它们放在台子上，在一片吐司上盖上香蕉片，然后再铺上沙丁鱼，一条一条整整齐齐地排放，然后再把番茄酱按竖波浪形状挤在香蕉和沙丁鱼上面。最后他把第二片吐司放在第一片上面，用力压下去，大功告成，然后他从抽屉里找出一个三明治盒，把三明治装了进去。刚才压面包时，有点番茄酱溅出来洒在了台子上，但并不多。

去年冬天他爸爸和他外公拿奖时，他们是到另外一个国家去领奖的，所以路易也只好跟着一起去。颁奖仪式无聊透顶，妈妈便允许他在她手机上一遍遍玩着电子游戏。这次他们把他留在家里，他可不觉得有什么遗憾的。

他舔掉手指上沾到的番茄酱，从架子上拉下干毛巾，把T恤上能擦掉的番茄酱渍都擦了个干净。这时他可以听见父母说话的声音。“我们办完正事一分钟都不要多待，”妈妈说着，“你知道我有多讨厌应酬闲聊。”接着两人出现在厨房门口。妈妈的黑发长至肩上，光泽闪耀，她穿了一件红色的晚礼服，下面露着两条光溜溜的笔直的腿—路易都不知道妈妈还有这身衣服。爸爸穿着蓝色的西装，系着那条漂亮的紫色领带，上面是黄色的闪电图案。

“我们看上去怎么样？”妈妈问他。路易回答：“你们就像那个晴雨指示箱里面的一男一女。”

但他随即发现其实父母和那对小人并不相像。他们的确也站在门边，但他们是紧挨着彼此站在同一扇门边的，没有谁在前谁在后，而且两人手牵着手，满面笑容。

[1]　Pony Express，1860—1861年美国利用快马接力在密苏里州与加利福尼亚州之间传递邮件的快递系统。

[2]　用以保持植物水分、消灭杂草等的覆盖物，如稻草、腐叶或塑料膜等。

[3]　指信仰或传播佛教教义的基督徒。

[4]　它们连壳一起吃掉，原文They eat them with the shells on。其中they和them都包含/th/。

[5]　原文为“pretty enough”，既有“很足够”之意，又有“很漂亮”的意思。皮奥特尔这里可能是一语双关。

[6]　美国美泰玩具公司在1959—1965年间生产的一款会说话的娃娃，在六十年代的风靡程度仅次于同公司生产的芭比娃娃。这里，凯特是在抱怨。

[7]　原文为西班牙语。

[8]　原文为西班牙语。

[9]　皮奥特尔发音不准，将“hello”念作“khello”。

[10]　意大利基蒂安地区出产的一种红葡萄酒。

[11]　原文为“per se”，来自拉丁语。

[12]　Anatomically Correct Dolls，一种展露人体第一或第二性征的娃娃。

[13]　即日本枫树。

[14]　史蒂芬·杰伊·古尔德（Steven Jay Gould，1941—2002），美国著名古生物学家、科普作家。

[15]　原文为“shrew”，除了“鼹鼠”之外，还有“悍妇”的意思。

[16]　弗拉明戈，Flamenco，西班牙一种特色舞蹈，皮奥特尔发音不准，说成了比Flamingo，意为火烈鸟。Flamenco本意为逃跑的吉卜赛人，所以作者才在分析说，用脚踏击地板。

[17]　一类抗抑郁药，学名为“选择性5-羟色胺再摄取抑制剂”。

[18]　PTA，Parent-Teacher Association。

[19]　邦妮前面那句“……该坐谁的车，该和谁结婚”中的两个“谁”用的是“who”，正确的应该是用“who”的宾格“whom”。

[20]　用玉米、大麦、粟粉等煮的粥。

[21]　“塞隆”的原文是“Theron”，皮奥特尔分不清/th/和/s/的发音。

[22]　英语中“counsel”和“counseling”都可作名词，“counsel”有“建议、忠告”的意思，“counseling”是“咨询”的意思。

[23]　原文为英语习语“jump the gun”，意思是在赛跑时，号令枪还未打响就跑了出去。

[24]　指的是上一句原文中的“shindig”一词，是个现已不太常用的口语词。

[25]　Wedgwood，英国传统瓷器品牌。

[26]　原文为“Wither thou goest， I will go”，语出《旧约·路得记》。

[27]　Formica，著名的家具塑料贴面品牌。

[28]　原文为“Avis”，即著名租车服务品牌“安飞士”。

[29]　Hertz，也是著名租车服务品牌。

[30]　又称“天竺鼠”，常用作科学实验对象。

[31]　善待动物组织，该组织反对用动物做实验。

[32]　塞尔玛姨妈不熟悉皮奥特尔·施谢尔巴科夫的外国姓氏，因此在介绍时先是误说成了“谢尔巴科夫”，又说成了“谢尔巴科瓦”。

[33]　用韭葱、土豆等烹制的奶油浓汤，通常冷食。

[34]　原文为“step up to the plate”，原为棒球术语，指的是击球手踏上本垒板准备击球，后成为美国俚语，表示“开始着手做某事”，这里戈登太太的意思是明茨夫妇该开始管管爱德华了。

[35]　plate既有“盘子”的意思，也有“板子”的意思。

[36]　Plea bargain，指在法院开庭审理之前，作为控诉方的检察官和代表被告人的辩护律师进行协商，以检察官撤销指控、降格指控或者要求法官从轻判处刑罚为条件，来换取被告人的有罪答辩，进而双方达成均可接受的协议。邦妮这里是错用了。

[37]　植物学联合会中的“植物学”一词原文为“botanical”，路易在这里开了个玩笑，将单词分解为“bot”和“anical”，前者与“butt（屁股）”发音相近。

[38]　指白糖、通用面粉等加工食品，或土豆、米饭、通心粉等淀粉类食物。

UnRead

未读 Club

为读者提供有温度、有质量、有趣味的
泛阅读服务

专属社群 独家福利
精品共读 活动特权

手机扫码
加入未读 Club 会员计划